

In deze editie van 'Fit tot je 100ste' spraken we met een bijzondere sporter: een 88-jarige man die nog steeds fanatiek in beweging blijft. Een vast gezicht in onze praktijk op maandagochtend. Lees snel verder om te ontdekken hoe hij zijn vitaliteit behoudt en anderen inspireert.

Houdt me jong

Op het eerste gezicht zou je niet denken dat Harrie al 88 jaar is. Hij straalt een vitaliteit uit die we niet standaard zien bij iemand van zijn leeftijd. "Ik voel me ook absoluut geen 88! Een rollator heb ik tot nu toe nog kunnen vermijden: ik gebruik liever twee nordic walking stokken. Ik doe nog alles zelf thuis, soms met een klein beetje hulp, maar eigenlijk doe ik alles zelf. Dit houdt me jong. Ik werk in de tuin, doe boodschappen en kook. In de tuin ga ik wel op een krukje zitten, maar zo lukt het toch! Mijn balans is de afgelopen jaren wat minder geworden, daarom gebruik ik de stokken," vertelt hij. Harrie denkt in mogelijkheden!

Zijn sportieve levensstijl is al jaren onderdeel van zijn routine. "Al jaren sport ik elke maandagochtend bij LIJV. Ik heb al veel mensen zien komen en gaan. Ik was één van de eerste patiënten hier, toen de praktijk net bestond, inmiddels meer dan 30 jaar geleden. Ik had wat last van mijn nek en dat werd toen goed verholpen. Zo ben ik verbonden gebleven met de praktijk. Voor mijn knie heb ik hier ook gerevalideerd. Inmiddels herkennen de fysiotherapeuten me op straat en moedigen ze me aan wanneer ze me zien lopen. Dat doet me goed!"

Leven lang sport

In beweging blijven is voor hem altijd belangrijk geweest. "Ik heb altijd veel gesport en ik denk dat ik daarom fit ouder ben geworden. Al van jongs af aan heb ik verschillende sporten gedaan en mijn conditie goed gehouden.



Vroeger ging ik vaak met mijn vrouw op vakantie. Vanwege haar reuma zat ze uiteindelijk in een rolstoel en moest ik die duwen. Het was daarom belangrijk om mijn conditie en kracht op peil te houden. Sporten houdt me fit en geestelijk bij de tijd. Ik wil zo lang mogelijk thuis en zelfstandig blijven wonen. Momenteel probeer ik nog zo veel mogelijk te wandelen met de Nordic Walk stokken. Zo kom ik ook altijd lopend naar de fitness toe, dan heb ik de warming-up al gehad."

Doorzetten

Zijn favoriete oefening is roeien op het roeiapparaat. "Hierbij worden al mijn scharnieren gebruikt! Ik probeer ook zo snel mogelijk te fietsen iedere week." Zelf heeft hij nooit overwogen om te stoppen met sporten. "Heel soms heb ik op maandagochtend niet zo veel zin, maar het is belangrijk om op de been te blijven.

Het is een kwestie van doorzetten en eigen motivatie, dan gaat het vervolgens automatisch en heb je er ook zin in. Ook de sociale contacten zijn fijn. Ik klets graag met iedereen uit de groep, die inmiddels al jaren samen traint. Ik kom ook wat eerder om al te kletsen over het weekend en dergelijke dingen. Het is toch fijn om je verhaal te doen of herinneringen op te halen."

Voorbeeld

Harrie: we zijn enorm trots op jou en worden er extra blij van wanneer we jou op straat tegen komen met jouw stokken. We moeten wel vlug kijken want je gaat als een speer. Jouw vastberadenheid, energie en doorzettingsvermogen zijn voor ons een groot voorbeeld. Leeftijd is slechts een getal: daar ben jij het levende bewijs van. We hopen je nog lang bij LIJV te mogen verwelkomen!

Wie o wie

Naam:

Harrie van Dijk

Groep:

FysioFitness Boxtel

Maandag 9:00

Leeftijd:

88 jaar

De Gouden Tip

Zijn gouden beweegtipp voor andere sporters is simpel maar krachtig: "Als je er aan denkt, doe het dan ook. Veel mensen zeggen 'oh ik moet eigenlijk ook meer bewegen', maar dan komt het er niet van. Doorzetten, dan merk je vanzelf dat bewegen goed voor je is."