

In de rubriek 'Fit tot je 100ste!' laten we je vandaag graag kennis maken met Marietje. Onlangs stapte Marietje haar 95ste levensjaar in. Gewoon nog met beide benen op de grond. Haar werkelijke leeftijd mag maar liefst 94 jaar zijn, Marietje voelt haarzelf slechts 80 jaar. Volgens de dokter wordt ze 100, wij hopen het van harte! Bewegen is er vroeger al met de paplepel ingegoten, zo moest ze ver lopen om naar school te kunnen, dat was toen heel normaal.

## Gezelligheid

Marietje sport al jarenlang bij LIJV. Wat begon met wat rugkwaaltjes en fysiotherapie begeleiding van Pien mondde uit in een vast sportmoment in de week in de 'Fysio Fitness Senioren'. Eerst op vrijdag, later op dinsdagochtend en dat met heel veel plezier! Een blijvertje dus.

Volgens Marietje is bewegen erg belangrijk omdat je anders niet alleen fysiek maar ook in je hersenpan achteruitgaat. Zij laat zich niet kisten door kwalen die af en toe opspelen. Daarnaast vindt ze het sporten bij LIJV harstikke leuk om te doen en dit maakt het makkelijker om vol te houden én wekelijks hetzelfde clubje is ook wel erg gezellig.

Wanneer Pien de oefenballen uit de kast tovert leeft deze dame extra op. Maar ook van een potje boksen is zij zeker niet vies en het schijnt dat ze daarmee al heel wat potjes heeft gewonnen. De afwisseling van de trainingen spreken haar erg aan. Door het sporten voelt ze haarzelf fitter en sterker. Stoppen komt dus zeker niet bij mevrouw op: *'ik blijf zo lang als het kan!'*



## Blijven bewegen

Naast het sporten bij LIJV probeert Marietje ook de andere dagen van de week zoveel mogelijk in beweging te blijven. Ze rommelt graag in het huis en de tuin en probeert alles zoveel mogelijk te voet te doen, zoals boodschappen en bezoeken aan de kerk.

Marietje vindt het belangrijk, met oog op het ouder worden, om mee te blijven doen in de samenleving en mee te blijven tellen. De hele dag op een stoel zou haar dolongelukkig maken, ze is dankbaar dat ze zo goed vooruit kan.

## Trots ouder

Haar opa was al op jonge leeftijd een groot voorbeeld voor haar: die liep nog elke dag toen hij 95 jaar was. Als je zo oud mag worden, heb je ook al heel veel meegemaakt. Zo maakte Marietje de oorlog mee, dat was niet makkelijk. Juist daardoor voelt ze zich zo extra dankbaar dat ze vrij naar buiten kan wanneer ze wil.

Haar positieve instelling helpt haar als het even tegenzit. Ze is heel erg trots op haar familie, en zij zijn trots op haar. Nou, zij zijn niet de enige die trots zijn hoor!

## Wie o wie

### Naam:

Marietje van den Dungen

### Groep:

Senioren FyioFitness  
Dinsdag 11:00 uur

### Leeftijd:

94 jaar

## De Gouden Tip

"Niet zeuren, daar word je alleen maar ouder van. Probeer zo positief mogelijk in het leven te staan en doe met alles mee wat er op je pad komt".