

Vijf vragen aan Dennis Schoonhoven (Harten voor Sport)



Wat is jouw rol in het project 'Gezinnen in hun kracht'?

“Ik ben als beweegmakelaar op een afstandje betrokken bij het project. Als beweegmakelaar in Zuidwest probeer ik mensen te enthousiasmeren en te stimuleren om te gaan sporten en bewegen. Ik ken het sport- en beweegaanbod in de wijk goed en verwijs mensen naar de juiste activiteit. In zekere zin doen de ambassadeurs dit (straks) ook. Zij gaan als een ‘gezonde’ olievlek hun omgeving aansteken om een gezondere levensstijl aan te nemen.”

Wat spreekt je zo aan in 'Gezinnen in hun kracht'?

“Het project richt zich op vrouwen. De vrouw is vaak de spil binnen het gezin. Daarom is het belangrijk om juist hen bewust te maken van een gezondere levensstijl. Zij inspireren de man, kinderen, zussen, vriendinnen, etc.”

Wat hoop je dat er door 'Gezinnen in hun kracht' verandert?

“Een stukje bewustwording: het kan ook anders. Veel wijkbewoners die ik spreek, zijn zich niet bewust van hun vaak ongezonde levensstijl. Er zijn zoveel mogelijkheden die het leven een stuk vitaler maken. Bewegen is altijd goed! Het hoeft niet per se een moeilijke sport te zijn, denk ook aan samen wandelen of fietsen in de wijk.”

Hoe ga jij daarvoor zorgen?

“Een paar weken geleden heb ik de dames op bezoek gehad. We hebben gezamenlijk een fit-test gedaan en ik heb de groep voorzien van sport- en beweegadvies. Ik zou het heel gaaf vinden als we dit vaker kunnen doen. Of als de dames andere dames meenemen die aan de slag willen met bewegen.”

Wat zou je gezinnen in de wijk willen meegeven die tobben met hun gezondheid?

“Ik heb twee tips die je meteen kunt toepassen en die ook nog geld besparen: 1) Ga wandelen of fietsen in plaats van met de auto of het openbaar vervoer; 2) Drink water in plaats van frisdrank.”

Meer informatie: www.hartenvoorsport.nl