

Een leven lang zwemmen



Dat is wat wij als KNZB iedereen gunnen. Zolang als je leeft, de mogelijkheid om te zwemmen. Zwemmen is goed voor je spieren, conditie, soepelheid, sociale contacten en doordat je gewichtsløos bent is het voor iedereen mogelijk te zwemmen.

Mijn oma is nu 95 jaar oud. Bijna 96.

Ze leerde zwemmen toen ze een tiener was. Het was de manier van "zwemmen of verzuipen". Mijn oma koos om te gaan zwemmen. Aan een lijntje die haar vader vasthield. In de gracht in Amsterdam. Op haar rug heeft ze nooit leren zwemmen. Maar ze is dol op haar schoolslag.

Tot ze haar arm brak 5 jaar geleden, zwom ze 2 keer per week met haar (hoogbejaarde) vriendinnen. Daarna samen een bakje koffie in het zwembad. En weer naar huis terug voor een broodje. Toen brak ze haar arm. Gymen kon ze niet meer. Naar het zwembad ook niet meer. Ondertussen werd ze lichamelijk zwakker. Ze kon het gewone trappetje niet meer op komen in het zwembad. Het ondiepe bad is in haar zwembad echt te ondiep om te kunnen zwemmen. Dus werd er niet meer gezwommen door oma.

Nog steeds wel dol op water. Elke gelegenheid pakt ze aan iemand nat te spatten, de tuinslang op iemand te richten, haar glas water te legen over je hoofd. Water en oma is een goede match.

Omdat oma niet meer zelf naar buiten kan, worden haar dagen thuis te lang. Het wachten op visite of bezoek wordt haar te veel. Haar verpleegster regelt dat ze 3 dagen per week naar een dagopvang kan. Ze geniet. Ze gaan winkelen. Ze gaat weer gymen. Ze bakken koekjes, cake of taart. Ze lunchen samen. Ze spelen spelletjes. Na een week of 3 belt oma mij op. Irma, luister, ik heb weer gezwommen. Ik hoorde leven in haar stem die ik lang miste. Mijn oma zwemt weer. In een speciaal bad. Extra warm. Met een looptrap die ze kan nemen. Ze zwemt 20 minuten per keer. Ze geniet. Op haar buik. Met haar schoolslag. De verpleegster helpt haar douchen en aankleden. Ze is weer onder de mensen. Haar spieren sterken aan. En ze is heel af en toe 20 minuten per dag gewichtsløos. En dus pijnløos. Ze zwemt.

Een leven lang zwemmen. Mijn oma is daar een mooi voorbeeld van.

Ken jij of ben jij zo'n voorbeeld? Heb jij een mooi verhaal over een leven lang zwemmen? Deel hem met ons!