

Benedictus XVI pelgrimeert naar Compostela en wijdt in Barcelona Gaudí's Sagrada Familia in

Beweeg met dat lijf

Stichting To Walk Again promoot sport, goed voor lichaam en geest

- ▶ Sportinitiaties en aangepaste fitnesszalen zetten jongeren met een fysieke beperking aan tot bewegen
- ▶ Voor sommigen lokt competitiesport, voor anderen is het louter gezond amusement
- ▶ Opnieuw lopen blijft het motto, al staat dat soms voor 'blijf niet bij de pakken neerzitten'

Lieve WOUTERS

Marc Herremans, de triatleetkampioen die in 2002 tijdens een trainingsrit viel en verlamd raakte, is wellicht de bekendste en drukst bezette rolstoelpatiënt van het land. Hij liet zich voor een gesprek over het tweede To Walk Again centrum in Merelbeke dan ook waardig vervangen door Anita Verschuere, ook al geen onbekende. In de tv-serie *Voorbij de grens* trok ze samen met negen andere fysiek gehandicapten en fotografe Lieve Blancquaert door Nicaragua. De kijker leerde haar kennen als een flamboyante vrouw, vol ergernis over haar benen die koppig dienst weigeren.

Als ze de opnames bekijkt, herkent ze zichzelf niet meer. „Ik was een vat vol frustraties”, bekent Anita Verschuere. „Er zijn nog moeilijke dagen, hoor. Aanvaarden doe je het nooit, je leert er hoogstens mee leven. Maar ik richt me nu op het positieve.”

In die 'beking' speelde sport een belangrijke rol. „Dat ik ondanks mijn beperking op hoog niveau aan zitski kon doen, deed een nieuwe wereld voor mij opengaan. Ik kan geen drie weken meer zonder sneeuw. Met mijn 49 jaar aan competitiesport doen, is niet vanzelfsprekend, maar ik wil daar toch nog graag van proeven. Een mens moet blijven dromen, hé. Als vrijwillige monitor help ik op mijn beurt anderen met een handicap ontdekken wat ze wel nog allemaal kunnen. Die lach op hun gezicht, daar doe ik het voor. Door op mijn leeftijd nog



Anita Verschuere, bekend uit de tv-serie *Voorbij de grens*, zet zich met grote gedrevenheid in voor To Walk Again. © Frank Bahnmüller

aan competitiesport te doen, wil ik ook een voorbeeld geven. Tegen al die jonge gasten zeg ik: 'Als ik dit nog kan, dan jullie zeker.' Jongeren met een fysieke beperking aanzetten tot sport en beweging, dat is de allereerste doelstelling van vzw To Walk Again, opgericht door Marc Herremans in 2003. De inactieve levensstijl van mensen met een handicap is immers de belangrijkste oorzaak van een lagere levensverwachting, verminderde zelfredzaamheid en een verhoogde kans op sociaal isolement.

Om dat doel te bereiken organiseert To Walk Again jaarlijks provinciale sportinitiatiedagen en een waaier aan kampen. In Tongerlo en het meer recente centrum in Merelbeke, ondergebracht binnen de voorziening voor motorisch gehandicapten De Heide, kan de doelgroep terecht in aangepaste fitnesszalen (zie foto).

Anita ontdekte het zitskiën onder meer dankzij To Walk Again en Anvasport. Ze zet zich nu met grote overgave in voor beide organisaties. „Zo heb ik het gevoel dat ik mijn tijd nuttig besteed. Ik zou het sporten aan iedereen met een handicap willen verkondigen.”

Ook wie niet sportief is aangelegd, kan genieten van het aanbod, want ieder kan op zijn eigen tempo bewegen en bovendien gaat het niet louter om de lichamelijke inspanning. „Het belangrijkste is buitenkomen en samenzijn”, zegt Anita Verschuere. „Echt, ik zou aan iedereen die zit te kniezen zoals ik indertijd, willen zeggen: 'Loop niet langer met je hoofd tegen de muur te bonken. Kom meedoen.'”

„Het motto van To Walk Again blijft zoals de naam zegt 'op-

nieuw kunnen lopen'. Maar bij een zware handicap is het een hele opgave om daarin te geloven. Hoe vaak heb ik niet iemand wat van mijn krachten willen geven, wanneer ik vreesde dat het op zijn of haar eigen kracht niet zou lukken. En dan zie je soms dat het toch lukt. Het motto is echter ook te interpreteren als 'blijf niet bij de pakken neerzitten'.”

„Tegen al die jonge gasten zeg ik: 'Als ik dit nog kan, dan jullie zeker'”

„Het werkwoord 'kunnen' is een sleutelwoord. Ik kan nog veel dingen wel doen ondanks mijn fysieke beperking. Jij kunt mij respecteren voor de mens die ik ben. Jullie kunnen met ons de samenleving helpen gevoelig

maken voor de noden en vooral de mogelijkheden van mensen met een fysieke beperking. Wij kunnen ten slotte nog een mooi leven opbouwen door te kijken naar onze mogelijkheden en de toekomst, in plaats van te blijven stilstaan bij het verleden en de beperkingen.”

Morgen, 4 november, vindt in het centrum van Merelbeke een Feel Good Event plaats en wordt de allereerste Trofee Marc Herremans uitgereikt.

Cera Foundation steunt To Walk Again en schenkt vijf lezers een exemplaar van *Voorbij de grens*, het boek bij de tv-serie, gesigeneerd door enkele deelnemers. Schrijf daarvoor een e-mail of briefkaart naar Grens • Redactie Halewijn, Halewijnlaan 92, 2050 Antwerpen. Meer info op www.anvasport.be en www.sporta.be/towalkagain.