

‘Met deze mensen werken, is het mooiste wat er is’

Romy Stokkel (25) groeide op tussen de paarden van de Prins Willem Alexander Manege in Gaasperpark. “Als kind hielp ik met de stallen uitmesten, de paarden poetsen en later werd ik vrijwilliger. Op mijn achttiende haalde ik mijn instructeursdiploma. En nu zit ik ook in het bestuur. Daarnaast werk ik fulltime in de zorg met jongeren met een beperking en epilepsie. Het werken met deze doelgroep is het mooiste wat er is.”

“Ik heb de liefde voor paarden en de doelgroep niet van een vreemde. Mijn vader Joop Stokkel is lichamelijk beperkt en deed mee aan de paralympische spelen. Hij is ooit zelf als kind op deze manege begonnen en geeft inmiddels al heel wat jaren les.” Op deze manege draait het om de G-ruiter, de gehandicapte ruiter. De manege telt 150 G-ruiters en ongeveer net zoveel vrijwilligers. Alle begeleiders zijn vrijwilliger. Er zijn lessen voor alle doelgroepen. Tijdens een snoezelles wordt bijvoorbeeld veel geknuffeld met het paard.

‘Joris is stil maar wordt op een paard een musicalster’

Stokkel: “Deze ruiters hebben meer begeleiders nodig en zo min mogelijk prikkels. Er doen daarom maar 3 G-ruiters per les mee.”

Vertrouwensband

Tygo Geldorp (11) is 1 van de 150 G-ruiters. Hij is blind, heeft autisme en adhd. Tygo mocht bij andere maneges niet rijden vanwege zijn beperkingen.



Romy Stokkel geeft G-ruiter Tygo les | Foto Richard Mouw

“Ik wilde gewoon zo graag leren paardrijden. Ik begon hier op mijn zesde en had toen 3 begeleiders nodig. Nu nog maar 1 en ik kan zelfs in draf rijden.” Om een band met het paard te krijgen, liep Tygo eerst naast het paard. Stokkel: “Tygo voelde dan met zijn hand de borst van het paard en het paard voelde de hand van Tygo. Op die manier voelde hij beter hoe hij het paard kon aansturen. “Ja, alsof ik een computergame aan het spelen was en ik de controller was.”

Speciale paarden

Stokkel zoekt mee naar de nieuwe paarden voor de manege. “De paarden moeten echt geschikt zijn voor het werk

wat ze hier gaan doen. We hebben niets aan jonge paarden die nog veel moeten leren of paarden die heel schrikkerig zijn. Ze moeten heel braaf zijn. Een aantal handelaars weet precies wat wij nodig hebben. We mogen de paarden dan vaak eerst uitproberen, om te kijken of ze geschikt zijn. Het gebeurt ook wel eens dat een paard gedoneerd wordt, bijvoorbeeld door ouderen of mensen die ziek zijn.”

Wisselwerking

Elke G-ruiter heeft zijn of haar eigen beperking(en). Daarom is het belangrijk dat het juiste paard aan de juiste ruiter wordt gekoppeld. Stokkel: “Tygo en zijn

paard Olaf zijn een heel goede combinatie. Tygo kan best druk zijn en Olaf is heel rustig dus die trekt zich daar niet zoveel van aan. Tygo wordt daar rustig van. Joris, een andere G-ruiter, is heel stil maar zodra hij op het paard zit, wordt hij een musicalster. Dan wordt hij blij en gaat hij zingen. Ik vind die wisselwerking tussen paard en ruiter heel mooi.”

Aanraden te rijden

Tygo: “Ik zou iedereen aanraden om hier paard te komen rijden. Ik heb wel een verzoekje: trek nooit te hard aan de teugels. Wees altijd lief voor de paarden!”

pwamanege.nl

Fit worden, fit blijven

Iedereen wil fit zijn. Zich goed voelen en er goed uitzien. Maar dat gaat niet helemaal vanzelf. Daar moeten mensen iets voor doen. Niet teveel eten, gezond eten en bewegen. En elke dag minstens een half uur wandelen, fietsen of zwemmen. 3 Amsterdammers vertellen hoe zij fit worden en fit blijven.



‘Voordeel van sporten’

Edwin Smit: “Ik blijf fit door 7 dagen in de week te sporten in de sportschool. Ik liep marathons maar kreeg een hernia, dus moest een andere manier zoeken om fit te blijven. Als je altijd hebt gesport, zit het in je systeem en kan je niet meer zonder. Ik heb veel sporttrainingen gegeven aan kinderen. Kinderen die van jongs af aan bewegen, hebben daar de rest van hun leven voordeel van.” | Foto Richard Mouw



‘De wil om af te vallen is er’

Maarten Sneeep: “Ik wandel altijd in mijn pauze. Ik heb een stappenteller en zet ongeveer 6.000 stappen per dag, dat zijn er nog 4.000 te weinig. Om hart- en vaatziekten te voorkomen wil ik graag afvallen. De wil om af te vallen is er, maar slank blijven is zo moeilijk. Lekker eten is echt een verslaving. Ik ben nu in behandeling bij een diëtiste dus het moet goedkomen.” | Foto Richard Mouw



‘Ook geestelijk gezond’

Julio Aguilar: “Ik probeer zoveel mogelijk te doen om fit te blijven. Het is belangrijk om naast lichamelijk ook geestelijk gezond te zijn. Ik fiets veel, ik zwem en speel elke zaterdag volleybal. Met mijn club kom ik dan op verschillende locaties in de stad. Tot slot drink ik geen alcohol en probeer ik veel groente te eten. Goed slapen, gezond eten en genoeg sporten houden mij fit.” | Foto Lex Draijer