

Phemia traint jonge mensen als wishwalker

Zoetermeer – De sportdocente Phemia de Boer is een project gestart om hele jonge mensen op te leiden als wishwalker.

In 2020 en 2021 wandelden sportieve leerlingen vanuit de jazzdansperiode van juf Phemia bij Pro Patna al mee tijdens de Vierdaagse van Nijmegen. Door pandemie werd er toen in eigen omgeving (Zoetermeer en Alphen aan den Rijn) door Phemia gewandeld.

Phemia is zelf al meer dan 10 jaar Wishwalker maar ook op andere wijze bij Make a Wish betrokken. Dit jaar 2022, was Wishwalker Phemia weer in Nijmegen te vinden. Helaas kon zij door een heupblessure niet alle afstanden wandelen voor Make a Wish, maar zeker wel om voor dit goede doel haar beste beentjes voor te zetten. Aanmoedigen van de overige maatjes was onderdeel en nieuwe ondersteuning vinden voor Make a Wish zeker van belang.

Wishwalk voor kinderen

Phemia is een project "in groei en bloei" gestart om hele jonge mensen in de nabije toekomst als Wishwalker voor Make a Wish "klaar te stomen". Zo ook de 10-jarige Zoë die nog 2 jaar moet trainen alvorens zij gerechtigd is in Nijmegen te mogen deelnemen. Tijdens het meewandelen in juli 2021 verklaarde Zoë van Bentvelzen, in de toekomst ook haar "liefste wens" om te mogen wandelen als sponsor voor Make a Wish ooit waar te kunnen maken.



Zoë wordt door Phemia getraind om wishwalker te worden.

Maar er zijn best wegen te bewandelen om haar doel te kunnen bereiken. Eerst binnen Zoetermeer en regio. Over langere tijd ook met wandeltochten en daarna richting Nijmeegse Vierdaagse. Dat laatste kan zij dan (als deelnemer tussen 12 en 16 jaar) alleen wandelen met een begeleider. Als gediplomeerd sportdocente en zelf lange afstandswandelaar is Phemia in staat te helpen. Phemia is begonnen om Zoë en haar moeder training te bieden. Dit om rustig op te bouwen in het lange afstand wandelen. Motivatie en goede instelling is heel duidelijk, zowel bij moeder als de jonge dame. Voorlopig is ambassadrice Zoë een prachtvoorbeeld in het project. Zoë hoopt met haar goede sportieve en maatschappelijke voorbeeld ook andere jonge mensen te inspireren

in Zoetermeer/regio. Het wandelen van Vierdaagse in eigen omgeving en tegelijkertijd mensen mee laten wandelen was onderdeel via deze stimulans.

Beweegproject

Het algemene beweegproject "Bewegen" van Phemia was ook geboren. Verbindingen leggen stimuleren tot bewegen op laag drempelige wijze. Phemia maakte in de coronaperiode een boek voor zorg, welke inmiddels in huisgezinnen, zorg omgeving elders benut. Een boekje dat in meerdere talen met medewerking van sponsors en het sportakkoord van Zoetermeer ook naar Nederlanders sprekende omgevingen is gekomen. Ook in het buitenland wordt benut. Gratis voor iedereen te downloaden via www.phemia.nl