

FRED DEKKERS

BEELD FRED (RECHTS OP DE FOTO) IN ACTIE TIJDENS EEN TRAINING

“TAEKWON-DO IS VEEL MEER DAN EEN GEVECHTSSPORT!”

SPORTEN IS VOOR MENIG UTRECHTER MEER EEN PASSIE DAN EEN GEZOND EN VERANTWOORD TIJDVERDRIJF. HEEL WAT UTRECHTERS PUTTEN PLEZIER, KRACHT EN ZELFVERTROUWEN UIT HUN SPORT EN ERVAREN HET ALS ULTIEME BELEVING. IN DEZE RUBRIEK STAAT HUN PASSIE EN DE VOLDOENING DIE SPORT GEEFT CENTRAAL. FRED DEKKERS DOET ALS SINDE 2010 AAN TAEKWON-DO ALS BEOEFENAAR, INSTRUCTEUR, SCHEIDSRECHTER EN NOG VEEL MEER.

J Je kent hem wellicht als lid van de Utrechtse gemeenteraad voor GroenLinks. De 65-jarige Fred Dekkers, voorheen organisatieadviseur en voorzitter van de Wijkraad West, is al enkele jaren actief binnen de lokale politiek. Naast de raadszaal in het stadhuis kun je hem ook regelmatig 'op de mat' vinden als beoefenaar én vrijwillig instructeur van Taekwon-do, een Koreaanse vorm van zelfverdediging. Letterlijk vertaald betekent tae voet, kwon hand of vuist en do de manier of de weg. Naast zelfverdediging heeft de sport echter ook het verbeteren van je persoonlijkheid tot doel door middel van zelfbeheersing en respect. Fred: "Voor mij begon het in 2010 toen ik op zoek was naar een sportieve tijdsbesteding, iets als het vroegere schoolgymnastiek. Mijn dochter zat toen al op Taekwon-do en vanaf de zijlijn zag ik dat de sport eigenlijk was wat ik zocht. Ik begon en trainde destijds in Lombok, waar ik woon, onder begeleiding van oud-poli-

tieman Harrie van Schaik en raakte uit interesse in de achtergronden van de sport al snel meer en meer betrokken. Alles bij elkaar ben ik per week nu zo'n 10 uur met Taekwon-do bezig en dat is dus niet alleen op de mat."

Naast dochter Wieke beoefent ook Freds vrouw Nelly Taekwon-do. Zowel individueel als gezamenlijk sporten zij bij Tjamie Sports in de Cereolfabriek/Oog in Al. Wieke had al vroeg talent en heeft heel wat titels op zak. Fred: "Ik ben bij Tjamie dus vrijwillig instructeur, scheidsrechter en zeer actief binnen de club. Om op mijn niveau, denk aan leeftijd, conditie en behendigheid, te kunnen trainen moet ik voor trainingpartners helaas soms ook uitwijken naar andere clubs om voldoende vooruitgang te boeken." Een bijzondere ervaring had Fred in 2013 toen hij met dochter Wieke een zogenaamde Tul-Tour door Zuid-Korea maakte, waarbij deelnemers op de meest bijzonde-



re locaties een tul mochten uitvoeren. "Dat is een schijngevecht met denkbeeldige tegenstanders volgens een bepaald patroon, waarbij verschillende technieken worden beoefend om balans, kracht en spierbeheersing te trainen. Voor iedere graduatie binnen taekwon-do dien je een bepaald aantal tuls te beheersen. De 24 patronen stellen 24 uren voor en zijn vernoemd naar

helden of objecten uit de Koreaanse geschiedenis. Een geweldige ervaring samen met Wieke." Eind 2018, begin 2019 onderging Fred een zware (open) hartoperatie en moest hij een beetje tegen zijn zin een periode rust nemen. "Maar inmiddels ben ik weer volledig up and running en volop bezig met de sport. Vanavond gaan we weer als gezin samen de mat op, heerlijk!"

ADVERTORIAL

KING ARTHUR GROEP NIEUWE DEMENTIEOPLEIDING VAN START

OP 4 APRIL START IN EDE, BIJ ZORG&WERK, EEN OPLEIDING VOOR NIEUWE INSTROOM EN ZORG-PROFESSIONALS DIE INTRINSIEK GEMOTIVEERD ZIJN OM IETS TE BETEKENEN VOOR MENSEN MET DEMENTIE.



Anneke Geitenbeek (W&S-functionaris King Arthur Groep): Wij merken dat zij-instromers gemotiveerd zijn iets voor de doelgroep te betekenen, maar geen 3-jarige zorgopleiding willen. Als zij de handen aan het bed wilden zijn, zouden zij een VIG-opleiding volgen. Maar juist werken met mensen met dementie is een specialisme. Door praktijkleren is deze opleiding verkort te volgen. Een verkorte opleiding die zowel ADL, Medicatie én dementie specialisatie in het pakket had zitten was er nog niet".

King Arthur Groep, specialist in dementiezorg, besloot daarop samen met Zorg&Werk de ontwikkeling van deze opleiding zelf ter hand te nemen. De opleiding is landelijk CREBO erkend, start in april en betreft 40 lesdagen op 1 vaste dag per week. De opleiding is zeer geschikt voor zij-instromers en millennials, die snel aan de slag willen in zorgland. Voor volwassenen is dit een unieke kans om binnen een jaar een volwaardig diploma te behalen op MBO3 niveau, met als specialisatie dementie.

De opleiding is nodig omdat het aantal mensen met dementie groeit en mensen met dementie langer thuis blijven wonen. In de ondersteuning van mensen met dementie is iets anders nodig.

King Arthur Groep
www.kingarthurgroep.nl



OLI MAZÍ SEXY TRADITIONEEL

32 jaar na de oprichting van het Griekse restaurant Alexios aan de Amsterdamsestraatweg 701 neemt de derde generatie ondernemers het over. Een nieuwe naam, nieuw interieur en een nieuw concept. Oli Mazi is een nieuwe wereld aan de rand van de stad. Sexy traditioneel.

Grieks eten zoals het van oorsprong bedoeld is; samen. Dat is waar Oli Mazi (wat 'samen-zijn' betekent) voor staat. En dat voel je. Bij binnenkomst waan je je direct in een andere wereld. Grieks zoals je het in Nederland nergens anders vindt. Een uniek concept waar het traditionele eten met een moderne twist geserveerd wordt en waar muziek en sfeer, net als mooie dranken, een belangrijke rol spelen.

Moderne klassiekers

De menukaart is modern en staat vol met mooie gerechten om te delen. De Josperr grill vlamt in de keuken en naast klassiekers met een moderne twist als brood met Tzatziki, Moussaka en gyros vind je hier onder

andere gekarameliseerde zwezerik, octopus van de grill en rundersteak. Eens in de maand kun je terecht voor de Greek Sunday Roast, waar je een pan vol prachtige gerechten krijgt om te delen. Met een hoofdrol voor het mooiste vlees én Griekse livemuziek. De vrij- en zaterdagdagen bij Oli Mazi worden overigens altijd gevierd met livemuziek. Van singer-songwriter avonden en laid-back blues tot jazz, Latin en folk.

Beleef het zelf

Dat Oli Mazi een nieuwe wereld is, is duidelijk. Het restaurant biedt een ultieme uitvalsbasis voor een avondje weg. Of het nou een borrel, diner, lekkere cocktail of een feest met een grote groep vrienden betreft; hier zit je goed. Houd de actuele agenda in de gaten voor muzikale avonden en de Greek Sunday Roast of schuif op een willekeurige doorde-weekse avond aan voor een unieke beleving.

Oli Mazi
Amsterdamsestraatweg 701E
www.olimazi.nl