

PLIX GYM

Gratis bokslessen voor iedereen die dat wil. Omdat je dan de deur weer uitkomt, een sociaal netwerk opbouwt, je fitter wordt én omdat boksen ook helpt bij het reguleren van emoties zoals agressie. Een zeer succesvol project in Dieren dat mede door een bijdrage van het Sport- en Bewegakkoord van de grond kwam.

Hoe het allemaal begon? Toon van Reken, één van de initiatiefnemers: “In Coronatijd, toen alle sportscholen dicht zaten, boksten Jeff en ik iedere dag met zijn tweetjes buiten in het Calesthenicspark in Spankeren. In zon, regen, storm en sneeuw, we sloegen geen dag over. Ook omdat we anders alleen maar thuis zaten. Dat viel op en voorzag blijkbaar in een behoefte, er sloten zich steeds meer mensen bij ons aan.”



“

Wij doen zelf alles vrijwillig

Project:
Gratis bokslessen

Aanvrager:
PliX GyM, Dieren (Toon van Reken, Jeff Salawan Bessie en Kristy Ooms)

Periode:
2022 - heden

Status:
In uitvoering

Ook na Corona bleef de groep buiten trainen. **Kristy Ooms** sloot zich als derde trainster aan en er werd door Toon een naam bedacht, PliX GyM (Personal Life Improvement index).

Kristy: “Via de IkBuurtMee actie zamelden we geld in voor lampen op onze vaste trainingslocatie zodat we ook 's avonds in het donker konden doortrainen, maar langzaam ontstond toch wel de behoefte om een binnenruimte te hebben.”

Er volgden verschillende gesprekken, vooral met de gemeente. **Kristy:** “Het was best een uitdaging om een ruimte te vinden, maar we hebben niet opgegeven en waren echt dolgelukkig toen we in Theothorne de leegstaande dojo boven in de sporthal konden gaan gebruiken. Met de bijdrage uit het Sport- en Bewegakkoord konden we de huur betalen, materialen aanschaffen en hadden we een klein activiteitenbudget. Wij doen zelf alles vrijwillig.”



En toen ging het hard. Werd er eerst alleen op dinsdagavond en zondagochtend getraind, nu is dit al doorgegroeid naar vijf dagen per week, waarvan één avond buiten.

Waarom is dit project eigenlijk zo succesvol?

Jeff: “We nemen gewoon iedereen mee hier naartoe. Neem mijn buurman, die zat alleen maar thuis en bewoog niet. Nu is hij hier bijna elke training. We zijn een soort familie geworden.”

Toon vult aan: “Alleenstaande moeders nemen hun kinderen gewoon mee, we hebben Oekraïense vluchtelingen, mensen met een Wajong uitkering, advocaten en alles wat ertussen zit. Ook een clubje ouderen, er boksen hier mensen van dik in de 80. Je wordt hier geen lid, er is geen verplichting, en het is en blijft gratis. Heb je zelf geen materiaal, dan leen je dat. En er is een goede samenwerking met Includio, met name met de jongerenwerker, waardoor hulpvragen op de goede manier worden doorgeleid.”

Kristy: “Onze kracht is dat iedereen gelijk is. Men respecteert elkaar, zowel wedstrijdboksers als beginnelingen trainen samen. Voor, tijdens en na de training is er verdraagzaamheid en tolerantie en we letten een beetje op elkaar. Wanneer iemand een poosje niet komt, dan appen of bellen we, om te vragen of er iets aan de hand is.”

Inmiddels zijn er grootse plannen. **Kristy:** “We zijn sinds kort een stichting en hard op zoek naar financiering én een grotere ruimte. **Toon:** “Mijn droom is om alles te combineren. Een eetclub, een kantoor voor het jongerenwerk en een dojo voor het boksen, waar de deelnemers vrijwilligerswerk kunnen doen. Er zijn zoveel mensen die alleen thuis zitten, weinig te besteden hebben en eenzaam zijn, daar kunnen we echt wat aan doen!”