



A Local Swim Westland 10 augustus 2024

Immiddels staan er al ruim 600 deelnemers en 90 teams ingeschreven voor de 5e editie van A Local Swim Westland. Het belooft een groots, sportief en saamhorig evenement te worden op 10 augustus in De Lier. Voor volwassenen en jeugd zijn er verschillende routes. Voor meer informatie en om in te schrijven kan je naar alocalswimwestland.nl.

TEAM MINKMAN

Er waren bij de artsen al snel vermoedens toen Raymond Minkman uit Kwintsheul in 2017 binnenkwam met een klapvoet. Na de onderzoeken die volgden werd dan ook in eerste instantie gesproken over ALS. Een intens verdrietige tijd volgde maar de artsen kwamen niet tot een definitieve diagnose omdat het bij de voet bleef en Raymond niet verder achteruitging. Raymond; "In 2019 veranderde mijn gezondheid, ik voelde dat de kracht in mijn armen afnam. Nieuwe onderzoeken volgden en toen kreeg ik helaas wel definitief de diagnose ALS."

Angelique, de echtgenote van Raymond: "In 2017 hadden we al tegen elkaar gezegd alles uit het leven te gaan halen en voordat je het weet ben je twee jaar verder". Ze gingen plannen maken en één daarvan werd al snel uitgevoerd; ze trouwden in 2019 en kijken terug op een fantastisch feest. Ze waren vaak aan het klussen in de tuin en in het huis, dat was echt hun hobby, maar in 2021 kreeg Raymond steeds minder kracht in zijn handen en raakte hij zo gefrustreerd dat door emotie ook zijn stem snel minder werd. Toen kwam het besef bij Raymond: 'Het is het echt, ik heb ALS'.

De afgelopen 18 jaar heeft Raymond bij Verkade Klimaat in Wateringen gewerkt als projectleider. Raymond: "Een geweldige werkgever en collega's. Ik kom nog regelmatig op de zaak. Het is een heel fijn en hecht team". Angelique werkt al 37 jaar op Westerhonk en geniet van haar werk. Angelique: "Voor mij is mijn werk een mooie afleiding. Ik kan mijn hoofd leegmaken."

Raymond: "De ziekte is een psychologische oorlogvoering. Ik moet iedere keer de grens over van dat ik het nog net kan totdat ik het niet meer kan. Een paar jaar geleden kon ik nog lopen, toen werd het minder. Eerst liep met 1 kruk, toen met 2 krukken en nu zit ik in mijn rolstoel. Gelukkig kan ik nog eten maar ik heb wel al een maagsonde voor als het niet meer lukt. Ik moet veel

rusten en het ademen wordt moeilijker. Ik ga twee keer per week naar de fysio of naar vrienden. Dat laatste is overdag natuurlijk lastiger want ze werken allemaal."

Angelique: "Sinds zijn diagnose is Raymond met alle kinderen een keer op vakantie geweest. Hij is onder andere naar Antwerpen, Brussel, Tenerife, Valencia en New Castle geweest. De kinderen gaan er allemaal op een andere manier mee om maar ze ontwijken het niet. Ze helpen waar ze kunnen. We doen veel leuke dingen met elkaar maar hebben natuurlijk ook momenten dat het veel minder is." Raymond: "We zijn bewuster geworden dat we meer moeten genieten en dat doen we ook. Door wat ons overkomt merk ik ook aan andere mensen dat zij zich bewuster geworden zijn om meer te gaan genieten."

Ze kijken uit naar hun vakantie met de kinderen naar Spanje. Angelique: "Al had ons dit niet overkomen dan hadden we denk ik niet nog met elkaar op vakantie gegaan. Ze zijn op een leeftijd om te zeggen 'ik ga niet meer mee' maar nu koesteren we dit echt als gezin met z'n allen. We vieren het leven. En als we terugkomen gaan we



enthousiast verder met geld inzamelen en trainen voor A Local Swim Westland want team Minkman is er zeker bij op 10 augustus!"

ALS
Stichting ALS Westland