

Ik ben geen directeur met honderd man personeel, maar door mijn bedrijf help ik wel anderen aan werk. Iemand doet de was van mijn praktijk, iemand verzorgt mijn website, een andere masseur gebruikt de ruimte als ik er niet ben. Allemaal zzp'ers die dankzij mijn bedrijf meer werk hebben, als een druppel in het water die steeds grotere kringen maakt.”

Qredits is een stichting zonder winstoogmerk, waarbij ondernemers een duwtje in de rug krijgen van Nederlandse banken en het ministerie van Economische Zaken. De ondernemers krijgen leningen tot maximaal 35.000 euro en op maat gesneden ondersteuning bij het opzetten of uitbreiden van hun onderneming. Helemaal zoals Máxima dat graag ziet. Jiska's verhaal maakte zelfs zoveel indruk op de prinses, dat zij in een interview met *Libelle* Jiska's praktijk noemde als inspirerend voorbeeld. „Ik heb haar ontmoet. Een leuk mens, heel warm. Het liefst zou ik haar deze praktijk nog eens laten zien.”

‘Wil je in djellaba komen, dan kan dat’

—Loubna Laroussi

Kroonprins Willem-Alexander en prinses Máxima zijn beschermbaar van het Oranje Fonds, het ‘cadeau’ van het Nederlandse volk voor hun huwelijk. 's Lands grootste fonds op sociaal gebied besteedt jaarlijks 26 miljoen euro.

Het is gezellig, het is gezond en heel laagdrempelig. „Je hoeft er niet eens speciale kleding voor aan,” legt de Amsterdamse Loubna Laroussi (28) uit. „Wil je in je djellaba komen, dan kan dat ook. Het enige wat je nodig hebt, zijn goede loopschoenen. Dat is nooit een probleem want we worden gesponsord door een sportmerk.” Over die djellaba: de enkeling die zo'n gewaad draagt, kiest later meestal toch voor iets handigs, vertelt Loubna lachend. „Je hebt van die lange vesten, dat loopt toch lekkerder.”

Het loopproject Be Interactive won vorig jaar een Appeltje van Oranje, de jaarlijkse prijs van het Oranje Fonds voor unieke, creatieve en succesvolle projecten die de samenleving verbeteren. Prinses Máxima is beschermvrouwe van het Oranje Fonds.

Het is dus dankzij haar dat die vrouwen zijn gaan sporten. „Het verbaast me soms: vrouwen van wie je dat niet verwacht, komen naar onze trainingen. Ze zouden niet alleen gaan hardlopen of ze willen niet naar een gemengde sportschool. Prachtig als ze dan toch komen én blijven komen.” Máxima bracht eind vorig jaar een verrassingsbezoek aan een training. „Ze vertelde dat ze zelf ook een fervent hardloopster is en elke dag een rondje loopt.”



Even zitten: Het loopproject Be Interactive won vorig jaar een Appeltje van Oranje.

De deelnemers trainen en doen mee aan loopevenementen zoals de City Run in Hilversum en de Mokumse Vrouwenloop. „De eerste paar keer waren we met twintig, nu komen er wel zestig of zeventig vrouwen. We zijn met tien vrouwen ook naar de Course Féminine geweest, een 10 kilometerloop in de Marokkaanse stad Casablanca. Tijdens die reis zijn we een hechte familie geworden.”

Loubna's moeder begon vijf jaar geleden met hardlopen bij Be Interactive, Loubna kwam vier jaar terug bij de club die probeert vrouwen uit hun isolement te halen. Eerst was zij deelnemster, nu trainster van drie groepen. Ze gaat ook naar scholen en wijkcentra om te vertellen over het project. „Ik heb wel gevoetbald, maar in het begin ging mijn moeder veel harder dan ik. Ze haalde me in!”

Be Interactive haalt vrouwen werkelijk uit hun isolement, zegt Laroussi. De hardloopsters spreken buiten de trainingen met elkaar af om samen te hardlopen. „Ik heb er meer zelfvertrouwen en een grotere vriendenkring door gekregen.”

