

Wat betekent sport- en bewegen voor David

Activiteiten waar David aan deelneemt van het Sportloket: Bewust wandelen, Sport en spelactiviteit Herstelacademie de Stijl en voetbalteam Reinier van Arkel

Leeftijd: “24 jaar”

Dagelijks leven: “Mijn hobby’s zijn lezen, wandelen en spelletjes spelen.”

Wat betekent sport- en bewegen voor jou?

“Met sport en bewegen kan ik mijzelf uitleven, waardoor ik mijn energie goed kwijt kan. Verder ervaar ik hierdoor ontspanning en gezelligheid.”

Wat levert sport- en bewegen jou op?

“Door sport en beweging merk ik dat ik een betere conditie krijg. Ik kan tijdens het sporten en bewegen mijn hoofd leegmaken en mijn sociale kring wordt via deze manier ook groter.”

Welke sport- en beweegactiviteiten vind jij het leukst en waarom?

“Mijn favoriete beweegactiviteit is wandelen. Wandelen doen we in verschillende omgevingen en de wisselingen van seizoen kan een wandeling in dezelfde omgeving heel anders maken. Verder kom ik met wandelen makkelijker tot een goed en verschillend gesprek. Verder houd ik ook van basketbal en voetbal omdat dat mij behoorlijk goed af gaat.”

Wat vind je dat wij (het Sportloket RVA) erg goed doen en wat kan beter?

Ik ben hier erg goed ontvangen en vind dat er een fijne en prettige sfeer hangt tijdens de activiteiten. Er wordt met iedereen rekening gehouden en er wordt zo goed mogelijk geprobeerd dat iedereen op zijn eigen niveau mee kan doen. Een klein minpuntje vind ik sommige materialen. Bijv. het volleybalnet dat we in elkaar kunnen zetten is aan de kleine kant, maar ik snap ook dat er geen oneindig budget hiervoor is. Maar deze problemen worden meestal creatief opgelost.”