

Wat betekent sport en bewegen voor Marischa



Activiteiten waar Marischa aan deelneemt van het Sportloket: Beweegmomenten Magnolia 0

Geboren: “Ik ben geboren op 16 januari 1973 in den Haag.”

Dagelijks leven: “Tegenwoordig woon ik op Magnolia voortgezette behandeling in Vught en ben ik single. De belangrijkste hobby’s voor mij zijn muziek luisteren, schrijven, fietsen op de Duofiets en winkelen.”

Wat betekent sport en bewegen voor jou?

“ik vind beweging zeer belangrijk en kan hier erg van genieten. Het zorgt voor een betere conditie en helpt tegen het krijgen van overgewicht. Maar wat ik misschien nog wel belangrijker vindt is dat het haar veel ontspanning geeft. Op deze manier kan ik goed mijn gedachten verzetten en door gezonde vermoeidheid kan ik op een bevredigende manier thuis komen. Op deze manier kunnen negatieve gedachtes om worden gezet in positieve gedachtes en kan ik weer met een fris hoofd verder.”

Wat levert sport en bewegen jou op?

“Vroeger deed ik aan judo. Op deze manier kon ik mijzelf verdedigen. Het mooiste vond ik als ik grote mannen met een goed uitgevoerde worp op de grond kon leggen. ik vond het geweldig toen ik vroeger mijn vader met een mooie schouderworp op de grond kon krijgen. In mijn fanatisme moest ik regelmatig geremd worden. Met judo moest ik helaas stoppen vanwege artrose aan mijn gewrichten. Vroeger deed ik ter ondersteuning ook krachttraining, maar om dezelfde reden moest ik daar ook mee stoppen.”

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

“Tegenwoordig haal ik heel veel plezier uit fietsen op de Duofiets. Ik ben erg enthousiast over de mooie plekjes en de natuur die ik op deze manier kan ontdekken. Verder kan ik gezellig buurten terwijl ik met mijn fietsmaat onderweg is. Wandelen doet ik ook graag en het liefst samen met een maatje. Wandelen doe ik tegenwoordig met een rollator, omdat

dat het mij stabiliteit en evenwicht geeft. Groepsactiviteiten doet ik niet graag, omdat dat mij teveel prikkels geeft.”

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

“Ik vind het erg goed dat het Sportloket bestaat en mensen gestimuleerd worden om te sporten en bewegen, zodat mensen kunnen ondervinden hoeveel plezier ze hier uit kunnen halen en de positieve effecten die het geeft.”

