

Wat betekent sport en bewegen voor Paul



Activiteiten waar Paul aan deelneemt van het Sportloket: Sportief wandelen IJzeren man en Vughtse Heide

Geboren: “ik ben geboren in Breda en getogen in Etten-Leur. Ik kom uit een erg groot gezin.”

Dagelijks leven: “Ik ben niet getrouwd maar heb wel 2 kinderen, een dochter van 36 en een zoon van 20. Ik ben een groot muzikliefhebber van de 50, 60 en 70 jaren en draai dus ook veel platen, deze koop ik van mijn krantenbaan”

Wat betekent sport en bewegen voor jou?

“Ik wordt er gelukkig van. Wandelen is bevredigend omdat je lichaam een prestatie levert. Met vreugde fiets ik er naar het sportief wandelen toe en kom vreugdevol weer terug.”

Wat levert sport en bewegen jou op?

“Het werkt ontspannend. Ik wil steeds meer bewegen als ik terug kom van het wandelen, het maakt me actief, maar ik kan eigenlijk toch al niet goed stil zitten. Omdat ik al wat ouder wordt voel ik me ‘s ochtends dan ook wat stijver aan het worden en het bewegen maakt me weer soepel. Bovendien ga ik tevreden het weekend in. Zeker zo belangrijk zijn de sociale contacten die ik op doe met de wandelgroep. Ik kan het eigenlijk met iedereen goed vinden, met de een wat meer dan met de ander. Het zijn allemaal aardige mensen. Ik mis wel sommige wandelaars die er mee zijn opgestopt. Zelf loop ik al bijna 10 jaar mee. Ik woon alleen en daarom zijn deze contacten voor mij belangrijk. Ik merkte dit vooral tijdens de corona.”

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

“Wandelen. Met mijn zus maakt ik regelmatig lang afstand wandelingen en ga al jaren met een goede vriend eens per jaar samen op vakantie. Wij wandelen dan ook veel. Zo zijn we samen al eens in Griekenland, Malta, in Frankrijk, zuid Italië in Calabrië geweest en in de Vogezen wezen wandelen. In oktober hopen we naar Portugal te kunnen als de corona dat tenminste toelaat. In de zomer ga ik vaak na het wandelen in de IJzeren man zwemmen. Handdoekje mee en zwem een aantal keer op en neer. Verder doe ik alles op de fiets.”

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

“Ik ben erg tevreden over de begeleiding en hoop dat ik er nog lang mee mag doorgaan.

Daarnaast ben ik ook erg tevreden over mezelf, omdat ik vind dat ik het wandelen nog goed volhoud.”

