

Wat betekent sport en bewegen voor Sander



Activiteiten waar Sander aan deelneemt van het Sportloket: In beweging met autisme, Fitnessen Feel Fit en heeft Interesse in het voetbalteam Reinier van Arkel

Geboren: “Ik ben 24 jaar en thuis geboren in Brakel.”

Dagelijks leven: “Ik woon nu sinds 4,5 maanden in het Trainingshuis in Vught. Door mijn achtergrond heb ik op dit moment geen werk of school, wel heb ik verschillende dagbestedingsvormen. Mijn hobby’s zijn het bezoeken van feesten en festivals, ik luister graag naar muziek en ik hou me ook bezig met de formule 1.”

Wat betekent sport en bewegen voor jou?

“eigenlijk betekend het best veel voor mij, want ik vind het enorm fijn om te doen. Ik ben gewoon graag in beweging. Het geeft afleiding, ik kan er mijn energie in kwijt en ik vind het ook echt leuk om te doen. Ik heb er dus heel veel plezier in.”

Wat levert sport en bewegen jou op?

“Zoals ik bij de vorige vraag ook al aangaf, voornamelijk plezier en ook een stuk afleiding. Normaal gesproken zit je dan te piekeren op je kamer, maar als ik dan aan het sporten ben denk ik daar helemaal niet aan en ben je gewoon lekker bezig. Daarnaast merk ik dat sporten en bewegen veel fysieke voordelen heeft. In het begin merkte ik na een paar minuten al dat ik het zwaar had en nu houd ik het veel langer vol.”

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

“het leukte vind ik de sporten zoals voetbal, volleybal, badminton en hockey. Eigenlijk alle sporten waar je actief bezig bent en je een hoop moet doen. Het kost me energie, maar ik krijg er heel veel energie voor terug.”

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

“Wat ik erg goed vind is de vastigheid waar jullie mee werken. Je weet precies wanneer de sportmomenten zijn, en mocht dit een keer niet door gaan i.v.m. een vakantie, dan weet je

dit ruim van te voren. Dat vind ik erg prettig, die vastigheid en duidelijkheid. Wat ik ook erg goed vind is de diversiteit in sporten. We doen echt heel veel verschillende dingen. Tuurlijk zijn er sporten die je wat minder aanspreken, maar het is wel leuk dat je een keer wat anders doet en daarbij komt ook altijd het sociale aspect om de hoek kijken. Het is gewoon altijd leuk. Verder heb ik eigenlijk geen verbeterpunten voor jullie.”

