

Wat betekent sport en bewegen voor Shyamal



Activiteiten waar Shyamal aan deelneemt van het Sportloket: Beweegmaatjes en Sport- en spelmoment Herstelacademie de Stijl

Geboren: “Ik ben geboren in Paramaribo te Suriname. Mijn moeder is Nederlands, van Bossche afkomst, en mijn biologische vader is Surinaams. Ik voel mezelf wel 100% Nederlands. Dit interview zal afgenomen worden als ik 44 ben, maar als het geplaatst is ben ik 45”.

Dagelijks leven: “Ik woon op dit moment bij Beschermd wonen Hesselstraat, daar woon ik nu sinds februari dit jaar. Dat komt omdat het een periode wat minder met mij ging. Het herstel daarentegen gaat wel snel en de goede kant op, mede dankzij alle activiteiten die ik nu doe, waaronder sporten.”

“Naast het sporten werk ik ook vrijwillig bij de Loods, dat is een kringloop winkel. Daar werk ik op de kledingafdeling. Daar heb ik voor gekozen omdat ik dat eigenlijk niet kon. Naast het vrijwilligerswerk wil ik een thuisstudie gaan volgen voor ervaringsdeskundigheid, die ik dan mooi op mijn eigen tempo kan gaan doen.”

“Mijn hobby’s zijn met computers omgaan, wandelen, sporten, op vakantie gaan en tv kijken.”

Wat betekent sport en bewegen voor jou?

“Ontspanning, werken aan jezelf, je hoofd leegmaken, sociaal omgaan met andere mensen, het uiterste uit jezelf proberen te halen en jezelf proberen te verbeteren.”

Wat levert sport en bewegen jou op?

“Minder verveling, bezigheidstherapie, gezelligheid, helaas nog niet afvallen, mezelf beter gaan voelen, uitdagingen aangaan en openstaan voor andere sporten.

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

“Basketball vind ik het leukste om te doen, omdat ik dat vroeger als klein kind het leukste vond om te doen. Ik heb vroeger ook bij een vereniging gezeten. Ik was wel altijd één van de kleinere spelers, daardoor zat ik vroeger wel wat vaker op de bank. Toen het wat minder met me ging ben ik daar ook mee gestopt. Één van mijn specialiteiten waren de lange afstandsschoten en ik merk dat dat nu ook steeds beter gaat. Ik hoop dat, als het weer wat beter met me gaat, ik weer terug kan keren bij een vereniging.”

“Voetbal vond ik leuk om naar te kijken, maar daar was ik zelf niet zo goed in. Daarnaast vonden mijn ouders voetbal ook een harde sport omdat er veel in getackeld werd.”

“Nu dat ik deelneem bij het Sportloket sta ik er wel voor open om meer sporten te ontdekken.”

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

“Het promoten van de activiteiten en kennismaken daarvan doen jullie erg goed. Het blijven stimuleren, niet alleen tijdens de activiteit maar ook om naar de activiteit te komen doen jullie ook erg goed. Ik vind zo’n sport- en beweegweek ook erg leuk en dat mensen dan kennis kunnen maken met verschillende sporten. Ook vind ik het mooi dat iedereen bij jullie kan meedoen, ongeacht wat voor kwetsbaarheid iemand heeft.”

“Ik weet niet of dat het veel werk is, maar jullie kunnen i.p.v. folders neerleggen ook bij de beschermde woonvormen langskomen en met de mensen gaan praten of meesleuren om mee te gaan doen. Daarnaast merk ik dat er best veel cliënten in Den Bosch wonen, maar wordt er nog te weinig gedaan in Den Bosch. Voor veel mensen is de drempel te groot om naar het Zorgpark in Vught te komen.”