

‘Nu merk ik dat ik ook veel plezier aan sport kan beleven’

Voor Sigeourny Thompson speelde sport een kleine rol in zijn leven. Hij sportte bijna nooit en had daar ook geen behoefte aan. Totdat hij last kreeg van zijn spieren en er na verschillende onderzoeken een progressieve spierziekte aan het licht kwam. De conditie van Sigeourny ging snel achteruit, hij kwam wat kilo's aan en hij voelde zich niet meer fit.

Hulp gekregen

Uiteindelijk bleek er bij Sigeourny sprake te zijn van spieraafbraak. Via de Tolbrug, waar Sigeourny op dat moment revalideerde, kwam hij in contact met Wendy Nederkoorn. Wendy werkt bij het Sport Expertise Centrum als projectmedewerker Uniek Sporten. ‘Wendy is voor mij opzoek gegaan naar een sport die bij mij paste. Zo ben ik in contact gekomen met het zwemmen bij Bijzonder Aktief’, aldus Sigeourny. Wendy ging de eerste keer mee met Sigeourny om te kijken of de sport bij hem paste. Het bleek een goede match.

Veel fitter

Sigeourny zwemt nu al ruim 9 maanden één keer per week bij Bijzonder Aktief. Daarnaast is hij ook nog actief bezig bij de medische fitness. ‘Ik ben heel erg goed opgevangen bij Bijzonder Aktief. Iedereen is er aardig voor elkaar. Hierdoor ga ik altijd met plezier zwemmen en voel ik me echt thuis bij deze vereniging.’ Naast dat het gezellig is, levert het zwemmen Sigeourny nog veel meer op. ‘Ik heb altijd gedacht dat sport niet echt iets voor mij was. Nu pas weet ik dat sport ook iets voor mij is. Ik voel me veel fitter en ben al 6 kilo afgevallen. En dit is pas het begin. Ik probeer nu zelfs weer 2 of 3 keer per week een stukje te fietsen. Naast het lichamelijke aspect vind ik het ook gewoon leuk om te doen. We zwemmen eerst baantjes en doen daarna spelletjes met een bal in het water. Nu merk ik dat ik ook veel plezier aan sport kan beleven. Het levert me ook nog eens extra sociale contacten op. Ik sport met een maatje en dat zorgt voor extra motivatie. Als ik de voordelen zo opsom, is het eigenlijk stom dat ik al die tijd niet gesport heb.’

Toekomst

Nu Sigeourny zichzelf veel fitter voelt, kijkt hij ook positief naar de toekomst. ‘Ik heb een jobcoach en samen zijn we aan het kijken of ik ergens aan het werk kan. Ik heb nu geen reden meer om thuis te gaan zitten. Dat is voor mij de grootste winst.’

Wil jij net al Sigeourny weer fitter worden en plezier beleven aan sport? Laat een beperking dit dan niet in de weg staan en neem contact op met Wendy Nederkoorn.