

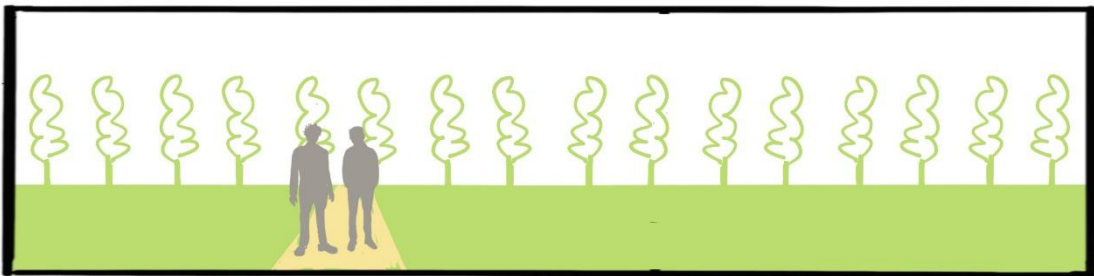
Bekentenissen: Bewegen maakt mijn hoofd leeg

Bram werkt bij de facilitaire dienst en bij een zorgboerderij waar hij dieren verzorgt. Hij wil graag iets te doen hebben anders verveelt hij zich. Elke avond heeft Bram een vaste activiteit. Eén avond in de week ging hij naar de disco, maar die kan helaas niet doorgaan nu. Nu draait hij op zijn kamer muziek en maakt zo zijn eigen disco.



Eén avond in de week heeft Bram geen vaste activiteit maar doet hij klusjes op zijn kamer. Bram wil graag vertellen hoe belangrijk hij het vindt om veel te bewegen.

Ik beweeg heel veel. Ik loop heel veel. Ik doe dit samen met Wim, mijn vrijwilliger. We lopen meestal iedere woensdagavond rond Zoeterwoude in een rustig tempo. Ik loop een half uur. Ik trek mijn gewone kleren aan maar heb wel echte wandelschoenen. Ik mis het dat we nu niet meer naar een terrasje kunnen. Op een terrasje neem ik mijn rust.



We lopen niet alleen maar praten ook over gezellige dingen en kijken om ons heen: naar koeien op het land of andere grappige beesten die we tegenkomen. Af en toe zien we een haas. Het is altijd gezellig met Wim. Soms gaan er ook groepsgenoten mee. Bewegen is voor iedereen goed want dan ben je fanatiek bezig en ik maak mijn hoofd leeg. Na het lopen heb ik veel energie. Ik zou wel vaker willen lopen. Ik vind het fijn om buiten te zijn.

