



REUMAPATIËNTENVERENIGING DE KEMPEN e.o.

Postbus 114. 5530 AC Bladel. KvK40238827. Rekening NL74RABO0107519925 BIC RABONL2U

Website: www.rpv-dekempen.nl

Gesteund door *ReumaNederland*

Lichtflits

Bewegclub voor chronisch zieken start in Eersel

In september start een bewegclub voor chronisch zieken in de Sporthal in Eersel. Specifiek voor mensen waarvoor bewegen niet vanzelfsprekend is, maar waarvoor voldoende bewegen juist een 'medische' noodzaak is. Denk aan mensen met etalagebenen, longaandoeningen en/of hartfalen. Maar uiteindelijk is het voor iedereen die de juiste sociale omgeving mist om voldoende te bewegen een extra stimulans. De bewegclub is een initiatief van Meras fysiotherapie en wordt uitgevoerd in samenwerking met gymvereniging Avanti-Turnivo op dinsdagmiddag om 13.30 uur.

In onze gemeenten zijn steeds meer mensen die deze chronische aandoeningen hebben. Voor hen is voldoende bewegen een belangrijk 'medicijn'. Door het ontbreken van de persoonlijke stimulans van familie, vrienden of kennissen lukt het helaas niet om geregeld voldoende te bewegen

Toegankelijk voor iedereen

De deelnemers krijgen zoveel mogelijk een maatwerkprogramma aangeboden. Bovendien breiden ze door het wekelijks 'trainen' hun sociale netwerk uit. Omdat het sociale aspect ook van belang is, zijn vrienden, kennissen of begeleiders van de chronisch zieke gratis welkom om hen te ondersteunen en te enthousiasmeren. Na afloop is er ook nog tijd voor een kopje koffie of thee.

Bij ruim 70% van de mensen met 'etalagebenen' wordt met looptraining succes geboekt. De looptraining vergt wel inspanning en doorzettingsvermogen. Als u deze inspanning kunt opbrengen, werkt u zelf aan uw genezingsproces en merkt u resultaat na ongeveer 8 weken. Voor de looptraining is een goede conditie geen vereiste. Deze bouwt u in de loop van de training vanzelf op

Het deelnemen is eenvoudig. Er start een clinic van 8 weken zodra er minimaal 5 mensen deelnemen. Er wordt gestart in de sporthal in Eersel op dinsdag om 13.30 uur. Via steunpunt EerselvoorElkaar wordt voorzien in vrijwilligers die de deelnemers ontvangen en helpen met hand en spandiensten. Alles om het zo makkelijk en plezierig mogelijk te maken om te bewegen.

Beperkte kosten en aanmelden

De kosten van de clinic bedragen maar € 40,-. Als de clinic wordt vervolgd wordt dit bedrag in mindering gebracht op de jaarlijkse contributie van de club. Die ligt voor de rest van het seizoen dan nog op € 140,-. Start je later dan is dit natuurlijk minder. Kijk voor meer informatie op www.avanti-turnivo.nl of mail voor deelname aan de clinic naar info@avanti-turnivo.nl