

Genieten, sporten en een gezonde leefstijl gaan goed samen!

Wethouder Erik van Daal van de gemeente Mill en Sint Hubert wilde het zelf wel eens ervaren hoe het is om te sporten bij sportvereniging Hart in Actie.

Het ging er pittig aan toe in De Wester tijdens het avondje sporten bij sportvereniging Hart in Actie in Mill op donderdagavond 11 april 2019. Er werd begonnen met een warming up waarna er met de eerste groep wandelvoetbal werd gespeeld. Met de tweede groep speelde de wethouder volleybal. Het was duidelijk dat hij het volleybal beter beheerste dan het wandelvoetbal.

Het was volgens Erik van Daal een plezierig en pittig gebeuren waarin optimaal werd gesport. Hij was enthousiast en dankbaar dat Sportvereniging Hart in Actie al meer dan 25 jaar sporten en bewegen voor mensen met een chronische aandoening zoals hart- en vaatziekten, diabetes, astma of COPD verzorgt.



Het belang van een gezonde leefstijl en sporten en bewegen

Een belangrijk probleem is dat veel mensen te weinig bewegen en slecht eten. Dat leidt tot een toename van overgewicht. In de gemeente Mill en Sint Hubert lijkt de leefstijl iets beter dan het Nederlands gemiddelde, maar ook hier neemt het probleem toe.

Obesitas, roken, slechte voeding en te weinig bewegen leiden tot allerlei gezondheidsproblemen, zoals diabetes 2, hart- en long problemen etc. Het belang van een gezonde leefstijl is maatschappelijk, maar ook persoonlijk van groot belang.

Een gezonde leefstijl biedt geen garantie op een goede gezondheid. Sommige mensen hebben gewoon pech met hun gezondheid of komen door een ongeval en/of erfelijke aanleg in de lappenmand terecht.

Het is daarom ook van belang dat er besef en begrip is voor mensen met een slechte gezondheid, chronische aandoening of een ongeneeslijke ziekte. Want: hoe goed een gezonde leefstijl en voedingspatroon ook is, je kunt gewoon domme pech hebben. En er is gewoon niet voor alle ziekten en aandoeningen een succesvolle remedie voorhanden om te genezen.

Gezond leven houdt de weerstand op peil

Gezond leven houdt uw weerstand op peil. U wordt minder snel ziek en bent beter beschermd tegen ziekmakende bacteriën en virussen, zoals het coronavirus. En als u toch ziek wordt, herstelt u meestal sneller. Gezond leven hoeft niet ingewikkeld te zijn. Met kleine stappen maakt u al een verschil. "Zorg goed voor jezelf". *Bron : Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en sport.*

Beweging en sport helpt je gewicht op peil te houden, is goed voor je hart- en bloedvaten, longen, botten en hersenen en algemeen welzijn. Regelmatig bewegen verkleint het risico op tal van chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, botontkalking en depressie. Werken aan een goede conditie is dus zeker de moeite waard. Daarom: begin het najaar van 2020 goed met gezellig en pittig sporten en bewegen bij Hart in Actie.



Op de **dinsdagavonden** wordt wekelijks in de Wester gesport van 19:00 tot 21:00 uur. Er wordt dan volleybal gespeeld.

Op de **donderdagavonden** wordt in de Wester in Mill van 18:00 tot 19:00 uur wandelvoetbal gespeeld en van 19:00 tot 20:00 uur wordt volleybal gespeeld in de Wester in Mill en in de Wis in Langenboom.

Meer weten: Voor meer informatie kunt u terecht bij: Wilma de Klein telefoon 06-10125101 , Mieke van de Kolk 0485-453826 of Guus Fonteijn 06-22552427. Bezoek ook de website van Hart in Actie: www.hartinactiemill.nl

