

Volg het voorbeeld van Boris Johnson, minister-president van Engeland !!

Gezond leven houdt de 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.

Sportvereniging Hart in Actie verzorgt al meer dan 25 jaar sporten en bewegen voor mensen met een chronische aandoening zoals hart- en vaatziekten, diabetes, astma of COPD.

Juist deze groep mensen zijn in de afgelopen periode bijzonder kwetsbaar gebleken.

Zelfs Boris Johnson, minister-president van het Verenigd Koninkrijk (Engeland) lag drie dagen en nachten op de ic omdat hij zuurstofondersteuning nodig had na complicaties, die het gevolg waren van een coronabesmetting. Nu is hij zelf gestart met een campagne om meer te bewegen en gezond te leven. Hij trapte 27 juli 2020 de campagne af met een verhaal over zijn persoonlijke strijd tegen de kilo's.



Je kunt over sporten lezen, filmpjes kijken of naar verhalen luisteren, maar het zelf doen is toch gewoon het mooiste en het beste. Samen met mensen met een chronische aandoening verantwoord en gezellig sporten. Daarvoor kun je terecht bij sportvereniging Hart in Actie!

Bart Meulepas uit Wilbertoord: "ik ben al 18 jaar lid en sport met heel veel plezier. Het is gewoon heel fijn om samen met mensen die ook een chronische aandoening hebben verantwoord, gezellig maar ook pittig te sporten. Niet om een prestatie neer te zetten, maar om lekker met een groep te sporten. Na een verantwoorde en leuke warming-up gaat men bij Hart in Actie volleybal of wandelvoetbal spelen. Het gaat er zo nu en dan echt wel fanatiek aan toe, maar altijd verantwoord. Het gaat niet om het winnen maar het is wel leuk om ook te scoren en naar huis te gaan met de ervaring dat je een potje hebt gewonnen. Iedereen doet mee op eigen niveau. Goed voor je

gezondheid en je wordt er gewoon fitter van."



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.

Beweging en sport helpt je gewicht op peil te houden en is goed voor je hart- en bloedvaten, botten en hersenen. 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!

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.

Kijk naar het filmpje van Boris Johnson (Prime Minister of the United Kingdom): 'Ik was veel te dik'

<https://www.nu.nl/282191/video/johnson-start-campagne-tegen-overgewicht-ik-was-veel-te-dik.html>