

## **Kom je ook lekker sporten bij sportvereniging Hart in Actie ?**

Gezond leven houdt de weerstand op peil. Je wordt minder snel ziek en je bent beter beschermd tegen ziekmakende bacteriën en virussen, ook het coronavirus. En als je toch ziek wordt, herstel je meestal sneller. Gezond leven hoeft niet ingewikkeld te zijn. Met kleine stappen maak je al een verschil.

Sportvereniging Hart in Actie biedt al meer dan 27 jaar de mogelijkheid tot sporten en bewegen voor mensen met een chronische aandoening zoals hart- en vaatziekten, diabetes, astma of COPD.

Beweging en sport helpt ook 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 absoluut de moeite waard. Dus begin het najaar van 2022 goed met gezellig en pittig sporten en bewegen bij Hart in Actie!

### **Gewoon beginnen!**

Je kunt over sporten lezen, filmpjes kijken en 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!

### **Doe je ook twee keer gratis mee?**

Kom gewoon langs op één van onze sportavonden om kennis te maken en mee te doen. Dan kun je uitproberen of sporten bij Hart in Actie iets voor jou is. Bij sportvereniging Hart in Actie kun je gewoon twee keer gratis meedoen!

**Bart Meulepas 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 en 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 ga je 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 en je hoeft nooit volleybal gespeeld te hebben! Het is gewoon goed voor je gezondheid en je wordt er fitter van. En .... na afloop van het sporten nog gezellig na kletsen met elkaar.

Op de **dinsdagavonden** wordt wekelijks in de Wester gesport van 19:00 tot 20:00 uur en van 20:00 tot 21:00 uur. Er wordt dan volleybal gespeeld.

Op de **donderdagavonden** is er in de Wester in Mill wandelvoetbal van 18:00 tot 19.00 uur. In de Wester in Mill en in de Wis in Langenboom wordt volleybal gespeeld van 19:00 uur tot 20.00 uur.

**Aanmelden of meer weten:**

Voor meer informatie kun je terecht bij: Wilma de Klein: telefoon 06 – 10125101 of bij Mieke van de Kolk: telefoon 0485 - 453826 en voor wandelvoetbal bij Johan Verheijen: telefoon 06 - 16838713