

Uitnodiging

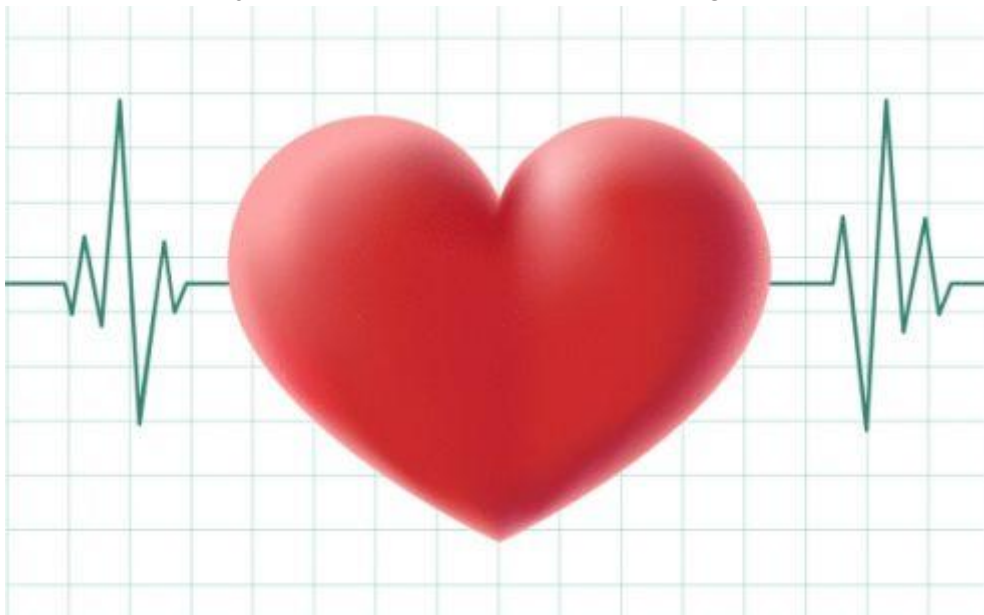
“Week van het hart – 21.09.2015 – 27.09.2015”

Beste,

Op 21 september start de week van het hart! Een goed moment om onze hartpatiënten eens goed in de watten te leggen!

Gedurende de ganze week biedt ons team, SP Cardio-Pulmonaire Revalidatie, activiteiten aan waaraan u (en uw partner) GRATIS kan deelnemen. Het initiatief kwam tot stand dankzij de samenwerking van alle leden van het team: artsen, kinesisten, verpleging, sociale dienst, diëtiste, ergotherapeute, psychologe, ... maar ook de gemeentelijke sportdienst en Aktivia vzw, de wandelsportfederatie.

Naast onze **reanimatieles** (gegeven door experts) bieden wij **activiteiten** en **infosessies** aan die allen kaderen binnen het stimuleren van een **gezonde en actieve leefstijl**. U kan voor 1 of voor meerdere activiteiten inschrijven, zoals u zelf wenst. U vindt het programma op de achterzijde!



Concreet:

- **Voor wie:** Voor iedereen met cardiovasculaire problemen (vroeger of nu).
- **Plaats:** Alle activiteiten gaan door in ASZ Campus Wetteren..
- **Kostprijs:** GRATIS
- **Inschrijven:** U kan voor elke activiteit apart inschrijven, door het bijgevoegde formulier ingevuld terug te geven aan de kiné ASZ Campus Wetteren.

We verwachten de formulieren terug vóór 15/09/2015.

Het programma: De hele week van 21.09.2015 tot en met 27.09.2015 staat in het teken van de week van het hart. Bijna elke dag wordt er een activiteit of een voordracht voorzien.

Maandag:

Groep 1:

- ⇒ **8u:** Verwelkoming
- ⇒ **8u15 – 9u45:** Reanimatie + AED + oefenen
- ⇒ **9u45 – 10u15:** Gezond tussendoortje + praatcafé

Groep 2:

- ⇒ **10u:** Verwelkoming met gezond tussendoortje
- ⇒ **10u15 – 11u45:** Reanimatie + AED + oefenen

Dinsdag:

- ⇒ **19u30 Voordracht:** Hoe word ik 100 jaar (Cardioloog ASZ – Dr. Rosseel)
+ afsluiting met hapje en een drankje

Donderdag:

- ⇒ **14u45 Infosessie:** Gezonde voeding en het hart
(Christine Baeyens en Adinda Bracke)

Vrijdag:

- ⇒ **13u30 – 16u Sportinitiatie:** Belang van gezond bewegen
(in samenwerking met de Gemeente Wetteren - De Warande)
(Adinda Bracke en Kathleen Lowie, Inge Vandamme)

Zondag: *je kan apart inschrijven voor ontbijt en/of wandeling*

- ⇒ **Start ontbijt tussen 8u en 9u:** Gezond ontbijt tot 10u15
- ⇒ **10u15 – 10u30:** Voorstelling wandelfederatie
- ⇒ **10u30 – 12u30:** Wandeltocht aangepast aan de mogelijkheden van de groep (2 groepen)

