

**Contactpersoon** Wikke van Stam  
**Functie** Regiomedewerker aangepast sporten regio Amstel & Meerlanden  
**Adres** Hoofdweg 680, 2132 BT Hoofddorp  
**Tel** (023) 557 59 37  
**E-mail** [wvanstam@sportservicenoordholland.nl](mailto:wvanstam@sportservicenoordholland.nl)  
**Website** [www.aangepastsporten.info](http://www.aangepastsporten.info)  
**Datum** 28-9-2012

---



### **Bewegen met reuma**

## **Aandacht voor bewegen met chronische aandoeningen**

Van 9 tot en met 16 november wordt de landelijke 'week van de chronisch zieken' georganiseerd. Sportservice Noord-Holland grijpt de week aan om de aangepaste sportmogelijkheden in de regio onder de aandacht te brengen, en bewegen met reuma in het bijzonder. Daarmee haken we aan bij de campagne van het Reumafonds 'Bewegen helpt bij reuma' met de speciale site [www.bewegenmetreuma.nl](http://www.bewegenmetreuma.nl).

Bewegen kan de klachten bij reuma verminderen. Het houdt de gewrichten soepel en spieren en botten sterk. Minder pijn en minder stijfheid kunnen de gevolgen zijn van een goede beweegactiviteit. Kleine aanpassingen in het dagelijks leven kunnen al tot meer bewegen leiden zoals fietsen i.p.v. met de auto en de trap nemen i.p.v. de lift. Naast de fysieke verbeteringen is veelal ook een verandering te zien op het mentale en sociale vlak. Soms geeft de aandoening te veel beperkingen om aan te kunnen sluiten bij reguliere sportverenigingen. Speciaal voor deze doelgroep is er sportaanbod op lagere intensiteit. Positief sportadvies van huisarts of fysiotherapeut kan u het vertrouwen geven om in actie te komen.

Wandelen en fietsen zijn activiteiten die met reumatische aandoeningen zelfstandig mogelijk zijn. Maar bewegen in groepsverband is motiverend en gezellig. In Amstel & Meerlanden zijn er een aantal activiteiten die zich specifiek op deze doelgroep richten. Zo bied de reumapatiëntenvereniging in Cruquius hydrotherapie aan of bied Taiji Quan & Qigongschool van Geel in Amstelveen Tai Chi voor deze doelgroep. Naast deze specifieke activiteiten zijn er ruim 75 sportactiviteiten met een

sportaanbod voor chronisch zieken waar mensen met reuma ook kunnen aansluiten. U kunt hierbij denken aan zwemmen in verwarmd water, fitness, wandelen, voetbal of jeu de boules..

Onze website [www.aangepastsporten.info](http://www.aangepastsporten.info) geeft het volledige sportaanbod in de verschillende regio's. De activiteiten die geschikt zijn voor mensen met een chronische aandoening worden aangegeven met het icoontje van een vlinder. Wanneer een activiteit specifiek op een bepaalde aandoening is afgestemd wordt dat aangegeven. Voor persoonlijk contact kunt u bellen of mailen met Wikke van Stam, regiomedewerker aangepast sporten, telefoon: (023) 5575937 of e-mail: [asaml@sportservicenoordholland.nl](mailto:asaml@sportservicenoordholland.nl). Ook verenigingen die een beweegactiviteit hebben of willen opstarten voor chronisch zieken kunnen voor ondersteuning terecht bij de regiomedewerker. We vullen dat graag aan op de website zodat potentiële sporters kunnen doorstromen naar uw beweegactiviteit.

**Opmerking voor de redactie**

Bij plaatsing van bijgaande foto gaarne de volgende tekst plaatsen:  
'Foto: Sportservice Noord-Holland'.

*Het beeldmateriaal blijft eigendom van Sportservice Noord-Holland. Herplaatsing mag alleen na schriftelijke toestemming van Sportservice Noord-Holland.*

Het Samenwerkingsverband Aangepast Sporten regio Amstel & Meerlanden wordt mede mogelijk gemaakt door financiële steun van de gemeenten:  
Aalsmeer, Amstelveen, Diemen, Haarlemmermeer, Ouder Amstel en Uithoorn

Voor meer informatie:

Sportservice Noord-Holland  
Wikke van Stam  
Regiomedewerkster aangepast sporten Amstel en Meerlanden

Regiokantoor Haarlemmermeer  
Hoofdweg 680-682  
2132 BT Hoofddorp

telefoon: 023 - 557 59 37

e-mail: [wvanstam@sportservicenoordholland.nl](mailto:wvanstam@sportservicenoordholland.nl)

internet: [www.sportservicenoordholland.nl](http://www.sportservicenoordholland.nl) / [www.aangepastsporten.info](http://www.aangepastsporten.info)