

## **St. Jan Hartevriend**

### **afdeling Fysiotherapie**

#### **St. Jan Hartevriend**

Onder deze naam biedt de afdeling fysiotherapie patiënten de gelegenheid om na hun hartrevalidatie verder te gaan met sporten. De hartrevalidatie wordt vaak als te kort ervaren en daarnaast heeft men vaak de behoefte om met lotgenoten verder te werken aan conditie en kracht. Deze mogelijkheid willen we u voor een jaar aanbieden. Tijdens dit jaar werken we naar meer zelfstandigheid toe zodat u (zo mogelijk) geen beperkingen meer ondervindt op zowel geestelijk als lichamelijk vlak. Op de lange termijn willen we toewerken naar een stichting of vereniging met een bestuur van en door "oud"-hartpatiënten, die deze activiteit verder zal voortzetten i.s.m. het St. Jans Gasthuis.

U kunt kiezen uit een aantal mogelijkheden: trainen nabij het ziekenhuis, trainen in de gymzaal van het Bisschoppelijk College Weert of bij de Atletiek vereniging Weert. De trainingen verlopen onder leiding van een fysiotherapeut en assistent therapeut. Tijdens deze trainingen wordt gewerkt aan de algehele conditie en spierkracht middels medische fitness en sport- en spelactiviteiten. Daarnaast speelt het sociale aspect natuurlijk ook een rol. U kunt samen sporten met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt als u en wellicht zitten er voor u bekende gezichten bij.

#### **Welke mogelijkheden zijn er?**

- Maandag van 18.00 - 19.00 uur (maand december '07)  
Locatie: oefenzaal in RcGGZ gebouw (naast het ziekenhuis). Vanaf Januari 2008 in St. Jans Gasthuis afd. fysiotherapie.
- Maandag van 19.00 - 20.00 uur (maand december '07)  
Locatie: oefenzaal in RcGGZ gebouw (naast het ziekenhuis).  
Vanaf januari 2007 in gymzaal Bisschoppelijk College in Weert.
- Dinsdag van 19.00-20.00 uur (vanaf februari '08)  
Locatie: oefenzaal in RcGGZ gebouw (naast het ziekenhuis).
- Woensdag van 17.00-18.00 uur (vanaf februari '08)  
Locatie: St. Jans Gasthuis afd. fysiotherapie.
- Donderdag van 17.30 - 18.30 uur (looptraining)  
Locatie: atletiekbaan Weert. (tot 15 december '07 betaald door St. Jans Gasthuis. Daarna volgens contributie van de Atletiekvereniging Weert +/- 8 euro/maand). Loopprogramma om in Maart 2008 mee te lopen met in Weert met "halve marathon Weert". Hier kan men 5, 10 of 21 km. hardlopen.

Bestaande groepen:

Maandag 16.00-17.00 St. Jan Vol

Maandag 19.00-20.00 Gymzaal Bisschoppelijk College (oefeningen, sport en spel) nog plaats.

Dinsdag 14.00-15.00 uur St. Jan Vol

Vrijdag 16.00-17.00 St. Jan Vol

## **Aanmelden**

U kunt zich aanmelden middels het formulier achterin deze brochure. Formulier kunt u inleveren bij de afdeling Fysiotherapie in het St. Jans Gasthuis of per post sturen naar:

St. Jans Gasthuis  
Afdeling Fysiotherapie  
Antwoordnummer 1073  
6000 VB Weert

De afdeling neemt dan contact met u op om verdere afspraken te maken.

## **Kosten**

De kosten zijn €5,- per uur, (dit is €22,- per maand, bij 1x/week sporten).

Ook 2x per week sporten is mogelijk, dit kost €43,-per maand.

Betaling loopt via automatische incasso achteraf.

Wij hopen dat dit aanbod u doet besluiten om mee te doen. Veel succes!

Afdeling fysiotherapie  
St. Jans Gasthuis.

## Inschrijvingsformulier

Naam: \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode en woonplaats: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Ik wil me graag opgeven voor het volgende programma (graag eerste en tweede keus opgeven):

- Maandag van 18.00 - 19.00  
(maand december in Rcggz vanaf januari in St. Jans Gasthuis).
- Maandag van 19.00 - 20.00  
(maand december in RcGGZ en vanaf januari in gymzaal Bisschoppelijk College).
- Dinsdag van 19.00 - 20.00 bij RcGGZ (start vanaf februari 2008).
- Woensdag van 17.00 - 18.00 in St. Jans Gasthuis (start vanaf februari 2008).
- Donderdag van 17.30 - 18.30 uur (looptraining) atletiekbaan Weert

Heeft u deelgenomen aan hartrevalidatie? ja / nee

Reden van hartrevalidatie:

- hartoperatie
- hartinfarct
- dotterprocedure

Heeft u nog hartklachten gehad? ja / nee

Zo ja, welke?

---

---

---

Zijn er andere klachten die een probleem (kunnen) vormen om te kunnen/mogen bewegen? Zo ja, welke?

---

---

---

Deelname aan bovenstaande programma's geschiedt geheel op eigen risico.  
Elk programma staat onder deskundige begeleiding.  
Bij verhindering vindt geen teruggave van het lesgeld plaats.