

Heeft U even?

**Recreatiesportvereniging
voor ex-hartpatiënten
Alphen aan den Rijn e.o.**



Belangrijke informatie



Deze brochure is bedoeld om u te informeren over het belang van sport en bewegingsactiviteiten voor personen met hartaandoeningen. Tevens wordt u op de hoogte gebracht van de mogelijkheid in uw regio te sporten onder deskundige begeleiding.

Sinds 1982 is in Alphen aan den Rijn de Recreatie sportvereniging voor ex-hartpatiënten actief. Op woensdagavond wordt er onder deskundige begeleiding gesport, waarbij bewegen, ontspanning en gezelligheid voorop staan.

Het gehele sportprogramma van de woensdagavond vindt plaats onder de leiding van een gespecialiseerd instructeur. Er is bij toerbeurt altijd een arts/begeleider aanwezig, een geruststelling voor de sporters.

Op de woensdagavond wordt er van 19.00 uur tot 20.00 uur en van 20.00 uur tot 21.00 uur gesport. De sportzaal wordt gebruikt van De Samen op Weg school in de Pr. Marijkestr. 71 in Alphen aan den Rijn. De ingang naar de sportzaal ligt aan de rechterzijde — laatste deur.

Bij de vereniging staat ontspanning voorop want wie topsport wil bedrijven moet zeker niet bij ons aan-

kloppen en er wordt ook niet in wedstrijdverband gespeeld. Het gaat er dan ook om goed met elkaar bezig te zijn onder het motto; iedereen bepaalt zijn eigen grens".

Het ledenbestand is zeer uiteenlopend, zowel mannen als vrouwen en leeftijden van 30 tot ruim 80 jaar! Voor niemand dus een belemmering om mee te doen. Het lidmaatschap is alleen bedoeld voor ex-hartpatiënten.

De contributie bedraagt in 2022, € 115,00 per jaar. Eenmalig inschrijfgeld is € 5,00. Informeert u bij uw zorgverzekering, een aantal geven u een vergoeding in deze kosten.

Een hartingreep en/of -operatie is een indringende ervaring en de tijd erna is heel spannend en voor sommige angstig. Daarom is het goed om in beweging te komen en te ontdekken dat door de tijd heen, uw conditie beter wordt, en u bepaalde activiteiten gemakkelijker uitvoert. Gezond bewegen bevordert de algehele conditie en heeft een positief effect op de hartfunctie.

U voelt zich beter, raakt minder snel vermoeid en kunt u veel plezier beleven aan de bewegingsactiviteiten.

Dit geldt voor jong en oud.



Wilt u vrijblijvend een sportavond meemaken, dan bent u van harte welkom!



Adres sportzaal;

Pr. Marijkestraat 71 - Alphen a.d. Rijn

ingang is aan de rechterzijde laatste deur.

1e sport uur;

19.00 uur tot 20.00 uur

2e sport uur:

20.00 uur tot 21.00 uur

Kleding;

sportkleding en sportschoenen



Wijzigingen 2023

Helaas is er op dit moment maar 1 lesuur
We sporten op woensdag van 19:30 tot 20:30
De zaal is om 19:15 open.

De contributie voor heel 2023 is € 125,-
Bij later in het jaar instappen is de contributie afhankelijk van het aantal overgebleven lesuren.

U kunt dit aanmeldingsformulier sturen naar:

Mw. Joke Arbouw
Pegasusstraat 210
2401 HZ Alphen aan den Rijn

of nadere informatie inwinnen:

Telefoon 0172 44 46 26

joke.arbouw@ziggo.nl

en/of aanmelden via onze website:

www.hib-alphen.nl

Onze vereniging is aangesloten bij de landelijke stichting:

Harteraad

www.harteraad.nl



Aanmeldingsformulier



Ondergetekende heeft belangstelling voor een **gratis proefles** van de Recreatiesportvereniging voor ex-hartpatiënten Alphen a.d. Rijn e.o.

Voornaam :

Achternaam :

Straat :

Postcode :

Plaats :

Tel.nr. :

E-mail :

Datum :

Handtekening :