

## BEWEGINGSACTIVITEITEN

### Bewegen op muziek

Door op een rustige, ontspannen en prettige manier te bewegen op muziek wordt er onbewust aan je conditie gewerkt en aan de soepelheid van je gewrichten.

### Tai chi

Hier staat ontspanning en het bevorderen van gezondheid en vitaliteit centraal. Bewustwording, aandacht en lichaamshouding zijn daarbij vaste onderdelen. De zachte, soepele, vloeiende bewegingen worden uitgevoerd zonder veel inspanning. De concentratie en het evenwicht worden gestimuleerd en de spieren en gewrichten worden soepel gemaakt.

### Begeleide kiné/fitness

Elke RA-patiënt heeft een eigen behandeling nodig. Aangepaste oefeningen door een gespecialiseerde kinesitherapeut zijn essentieel om een juist evenwicht tussen belasting en belastbaarheid te verkrijgen.

### Workshop Mindfulness

Hoe kan je in voeling blijven met je lichaam zodat bewegen deugd doet? Het antwoord is leren luisteren naar wat je lichaam vertelt. De basis is om met zachte, verwijnde aandacht te leven en respect te hebben voor wat we nu kunnen, wie we nu zijn, wat zich nu aanbiedt.

### Salsa

Deze Zuid-Amerikaanse dans is dynamisch, beweeglijk en ritmisch. Improvisatie is een essentieel element. De nadruk ligt op bewegen met het hele lichaam.

**Gemakkelijke (sport)kledij meebrengen!**

## BEWEGEN IS GEZOND

*Bewegen is goed voor je lijf en  
het is nog leuk ook.*

*Regelmatig bewegen is gezond.  
In het verleden werd dit aan de  
patiënten afgeraden.*

*Het nut van bewegen bij RA is  
ondertussen meer dan bewezen  
en wordt in onze samenleving  
nadrukkelijk gepromoot.*

*Ondanks alle campagnes mer-  
ken we dat bij RA-patiënten nog  
steeds een grote drempelvrees  
bestaat om aan lichaamsbewe-  
ging te doen.*

*We nodigen iedereen uit te ko-  
men bewegen en zo deze twee-  
de bewegingsdag tot een groot  
succes te maken.*

Met de ondersteuning van

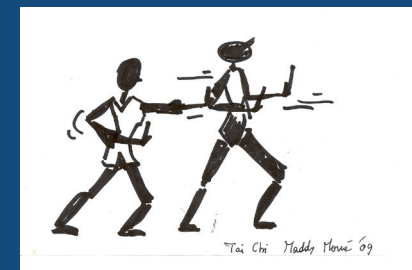


**bewegen,  
grijp je kans**

**zaterdag**

**10 maart 2012**

**09.00 u. tot 17.00 u.**



**complex Steborg  
Broekstraat 1,  
3512 Stevoort-  
Hasselt**

# ANTWOORDKAART

Naam: .....

Adres: .....

schrijft in voor de bewegingsdag op zaterdag 10 maart 2012:

aantal personen:

volledig programma:	... X 13 € =	.....	€
voormiddag:	... X 5 € =	.....	€
namiddag:	... X 5 € =	.....	€
	<b>totale:</b> =	.....	€

Middagmaal  
(warm buffet)

te betalen op IBAN: BE98 7340 2251 2493  
BIC: KREDBEBB

Antwoordkaart te sturen naar RA-Liga - Kromboek 10 - 2200 Herentals

## PROGRAMMA - INFO

09.30u	Onthaal en ontvangst	12.00u	Inschrijven voor interactieve workshop Mindfulness en Tai chi
10.00u	Welkom door <i>Jeannine Engelen</i> , voorzitster RA-Liga		<b>Doorlopend bezoek aan kiné/fitnessruimte</b>
10.05u	Lezing <b>'Wat is RA en het belang van bewegen?'</b> <i>Prof. Westhovens</i> , reumatoloog K.U. Leuven	12.30u	Middagmaal (warm buffet)
10.20u	Lezing <b>'Bewegen na chirurgie'</b> <i>Dr. Deweerdt</i> , orthopedist Sint-Trudo Ziekenhuis St.-Truiden	13.30u	Lezing <b>'Bewegen met RA'</b> <i>Eddy Gielen</i> , kinesitherapeut
10.40u	Lezing <b>'Het nut van opwarmen en cooling down'</b> <i>Vital Borkelmans</i> , voetbalcoach peter van de bewegingsdag	14.00u	<b>Tai chi</b> <i>Jo Ampe</i>
10.50u	<b>Opwarming en bewegen op muziek voor alle deelnemers</b> <i>Monique Melotte</i>		<b>Mindfulness</b> Interactieve workshop <i>Lut Ghaye</i>
			<b>Begeleide kiné/fitness</b> Eddy Gielen
		15.30u	Ontvangst <i>Dana Winner</i>
		16.30u	<b>Salsa</b> voor alle deelnemers <i>Bart Wijgaerts</i>
			Slotwoord - koffie & gebak

### Prijs:

de dag, middagmaal inbegrepen: 13 €  
enkel de voormiddag: 5 €  
enkel de namiddag: 5 €

### Betaling:

Iban: BE98 7340 2251 2493  
Bic: KREDBEBB

### Inschrijven:

via website, mail of antwoordkaart  
vóór donderdag 1 maart 2012  
inschrijving geldig na betaling

### Info - inschrijving:

www.raliga.be  
info@raliga.be

