



SPORT KORT

GRATIS KALENDER HOUDT JE FIT

Alle sportieve activiteiten voor 55-plussers in 2013 staan netjes verzameld in de Fifty-fitkalender, beschikbaar vanaf maandag 3 december. De activiteiten staan al ingevuld op de juiste data, en er is nog genoeg ruimte om je eigen afspraken toe te voegen. Handig, toch? Je kan de kalender gratis oppikken bij Toerisme Hasselt, of op de sportdienst. Je kan hem ook telefonisch of per mail bestellen, dan krijg je hem in je brievenbus.

Fifty-fit activiteiten van december en januari:

11 december

Bowlingnamiddag

Uur: 13.30 uur

Sportcentrum Olympia

Prijs: 5,50 euro voor bowling

– 8,50 euro voor bowling, koffie en taart

Vooraf inschrijven

11 januari

Netbalinitiatie

Uur: 10 uur

Stedelijke sporthal Runkst

Gratis, vooraf inschrijven

11 & 15 januari

Badmintoninitiatie

11/1: 11 uur

Stedelijke sporthal Runkst

15/1: 16 uur

Stedelijke sporthal Runkst

Gratis, vooraf inschrijven

21 januari

Wandeling Banneux

Uur: 14 uur

OC De Hazelaar

Prijs: 3,50 euro voor koffie en taart

Vooraf inschrijven

INFO

Afdeling Sport

Tel. 011 23 94 50

sport@hasselt.be



Bewegen helpt genezen

In de sporthal van de basisschool in Spalbeek is de sfeer op vrijdagmiddag opperbest. Een bont vrouwelijk gezelschap gooit er speels de benen los. Straffe dames, want allemaal herstellen ze van kanker. Het gratis bewegingsuurtje van Rekanto helpt hen overeind.

Rekanto is een initiatief van de Stichting tegen Kanker, dat vandaag in België al zo'n 1000 mensen de voordelen van lichaamsbeweging laat ervaren. In Hasselt had de eerste sportles begin oktober plaats. 'Kankerbehandeling brengt zware vermoeidheid met zich mee', vertelt regiocoördinator Sarah Stengée. 'Rusten biedt niet veel soelaas. Integendeel. Belangrijk is de vicieuze cirkel te doorbreken. Meer activiteit doet de spierkracht toenemen en vermoeidheid afnemen. Bovendien doet fysieke vooruitgang het zelfvertrouwen groeien en sociale contacten verhelpen depressieve gevoelens. Het is een eerste stap naar werkherhating en een brug naar het reguliere sportcircuit.'

Ontwikkeld door specialisten

Het spreekt voor zich dat de activiteiten, die tot één jaar na de revalidatie gratis zijn, ontwikkeld

werden door specialisten in de oncologie en revalidatie. En ook de lesgevers hebben bagage. Zo is Sara Van Bragt, de lesgeefster in Hasselt een licentiate LO met een specialisatie in aangepaste

“Je moet maar één woord zeggen en iedereen begrijpt wat je bedoelt.”

bewegingsactiviteiten. 'We hebben al allerlei sporten gedaan: badminton, BBB, volleybal, tik- en loopspelen...', somt ze op. 'Het is een heel enthousiaste groep en ze doen goed hun best. Voorlopig zijn er nog geen heren opgedaagd, enkel vrouwen, en dus wordt er soms wel wat afgebald...'

Met lotgenoten

Zo gaat dat als je zes vriendinnen – want dat zijn ze ondertussen – samen zet. Cindy, Maddy, Britt, Rita, Christine en Helma kennen elkaar al van de revalidatiesessies in het Jessaziekenhuis en zijn blij dat die een vervolg kregen. 'Als je een weekje overslaat, voel je hoe belangrijk het is', vertelt Christine. 'Dan ben je weer sneller moe.' Cindy pikt in: 'Het is ook goed dat het een aangepast sportprogramma is en iedereen op zijn eigen tempo kiest. Ik heb even zumba gedaan, maar dat ging te snel...' 'Tijdens je ziekte zit je in een isolement', legt Maddy uit. 'Door te sporten kom je weer buiten en kom je in een opwaartse spiraal. Je komt in een groep lotgenoten terecht en dat is een extra stimulans. Als je een baaldag hebt, kan je hier je frustraties ventileren. Je moet maar één woord zeggen en iedereen begrijpt wat je bedoelt.'

INFO

Tel. 0473 82 11 39

rekanto@stichtingtegenkanker.be

www.rekanto.be

Schepen van Sport Brigitte Smets