

**Locatie**

Revalidatieafdeling tergooziekenhuizen  
lokatie Zonnestraal  
Loosdrechtse Bos 7  
1213 RH Hilversum

**Wanneer**

ledere woensdagmiddag van 15.45 tot 16.45 uur  
Aansluitend is er gelegenheid voor de liefhebbers  
om na te praten onder het genot van een kopje thee.  
Hier zijn geen kosten aan verbonden.

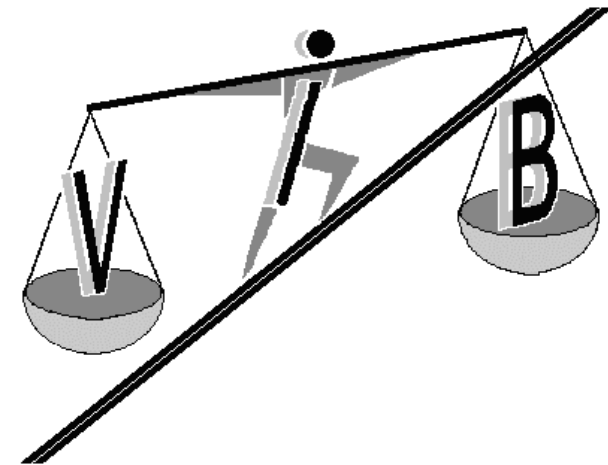
**Aanmelden**

U kunt zich telefonisch aanmelden bij een van de  
Bestuursleden of door het aanmeldingsformulier  
dat u op onze website aantreft te mailen naar  
[info@verderinbalanshetgooi.nl](mailto:info@verderinbalanshetgooi.nl)

Tel. 035 - 62 14 844

Tel. 035 - 58 27 188

# Sporten met



## *Verder in Balans het Gooi*

**Verder in Balans het Gooi**

email : [info@verderinbalanshetgooi.nl](mailto:info@verderinbalanshetgooi.nl)

website: [www.verderinbalanshetgooi.nl](http://www.verderinbalanshetgooi.nl)

## **De vereniging *Verder in Balans het Gooi***

De leden van *Verder in Balans het Gooi* nemen deel aan een vervolprogramma op Herstel & Balans of Oncofit, de revalidatieprogramma's voor (ex-)kankerpatiënten van tergooziekenhuizen.

Deelnemers aan deze revalidatieprogramma's ondervonden dat regelmatig bewegen een positief effect heeft op het leven met en na kanker. Zij besloten dan ook verder te gaan met bewegen en sporten onder professionele begeleiding van fysiotherapeuten.

Daartoe is op 1 maart 2004 de vereniging *Verder in Balans het Gooi* opgericht.

### **Doelstellingen *Verder in Balans het Gooi***

- (Ex)kankerpatiënten de mogelijkheid bieden om deel te nemen aan bewegingsactiviteiten waarbij lotgenotencontact een vanzelfsprekend onderdeel vormt.
- Het bevorderen van het deelnemen door (ex-)kankerpatiënten aan een verantwoord bewegingsprogramma onder deskundige begeleiding.
- Het geven van voorlichting over het bewegingsprogramma.
- Het programma tegen redelijke kosten aanbieden.

### **Doelgroep *Verder in Balans het Gooi***

- Ex-deelnemers aan bovengenoemde revalidatieprogramma's die verder willen gaan met een soortgelijk bewegingsprogramma om zo hun conditie op peil te houden.
- (Ex)kankerpatiënten die na de behandeling van de ziekte, ook al is dat langer geleden, willen bewegen met lotgenoten onder professionele begeleiding.

## **Hoe doet u mee met *Verder in Balans het Gooi*?**

### **Proefles**

Bent u geïnteresseerd en wilt u eens nader kennismaken met dit bewegingsprogramma? Dan kunt u een gratis proefles komen volgen. Een afspraak voor een proefles kunt u telefonisch maken bij het bestuur of per e-mail naar [info@verderinbalanshetgooi.nl](mailto:info@verderinbalanshetgooi.nl).

### **Intake**

Besluit u na de proefles om bij *Verder in Balans het Gooi* door te gaan met sporten, dan volgt een intake met een fysiotherapeut. Een intake bestaat uit een gesprek, conditietest en het doornemen van een individueel fitness-programma.

### **Bewegingsprogramma**

Het bewegingsprogramma is erg gevarieerd, maar bestaat meestal uit de volgende onderdelen: warm lopen, duurtraining (op de fiets of de loopband), krachttraining (op een ruime keus aan apparaten) en/of een spel. Als het mooi weer is, sporten we heerlijk buiten in het bos.

### **Begeleiding**

Het bewegingsprogramma wordt begeleid door professionele fysiotherapeuten en er is ook altijd een gediplomeerde EHBO-er aanwezig.

### **Deelnamekosten**

De kosten bedragen € 75,- per kwartaal. Het lesgeld wordt per kwartaal geïnd middels een factuur die u wordt toegezonden door tergooziekenhuizen. Wij vragen u vriendelijk langdurige afwezigheid bijtijds door te geven. De facturering kan dan worden stopgezet, restitutie is niet mogelijk.

Naast de deelnamekosten is het lidmaatschap van de vereniging *Verder in Balans het Gooi* verplicht. De kosten bedragen 5 euro per jaar.