Hart op wandel

SAMEN WANDELEN, SAMEN GENIETEN!

HARTVERENIGING AALST
HARVA

Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Bewegen als deel van je hartrevalidatie

Na de behandeling van een hartziekte en zeker in geval van ischemisch hartlijden – zoals angina pectoris of een hartinfarct – is het belangrijk om je herstel verder te ondersteunen.
Naast eventuele medicatie, een stent of hartoperatie, heeft ook bewegingsrevalidatie bewezen een grote meerwaarde te hebben. Een goed revalidatieprogramma verhoogt je overlevingskansen én verlaagt het risico op herval.

Daarom wordt er bij deze aandoeningen gestart met een oefenprogramma onder begeleiding van speciaal opgeleide kinesitherapeuten. Maar omdat hartziekten chronisch zijn, stopt het daar niet. Ook op langere termijn blijft beweging belangrijk! Zet de aangeleerde oefeningen verder en blijf aandacht geven aan gezonde voeding en rookstop.
Door vol te houden, blijf je je hart gezond houden.

Welkom bij Hart op Wandel Halle

Wil je na je cardiale revalidatie op een leuke en laagdrempelige manier in beweging blijven? Zin om andere mensen te ontmoeten en tegelijk te genieten van de natuur in en rond Halle?
Dan geeft **Hart op Wandel Halle** je de kans om verder te bouwen op wat je tijdens je revalidatie hebt geleerd. Dit initiatief nodigt je uit voor gezellige wandelmomenten die je hart gezond houden – samen met anderen, op eigen tempo.

Wat kan je verwachten?

- elke maand een begeleide wandeling in de buurt van het AZ Sint-Maria
- wandelingen voor elk niveau – je hoeft geen geoefende wandelaar te zijn
- een gezellige groep en tijd voor een praatje onderweg
- begeleiding door één of meerdere vertrouwde gezichten

Lid van Harva vzw

Onze wandelgroep Hart op Wandel maakt officieel deel uit van **HARVA vzw**, de hartvereniging verbonden aan het ziekenhuis van Aalst.
Als lid van HARVA vzw heb je volgende voordelen:

- Je kan maandelijks **gratis meewandelen** met onze Halse wandelgroep.
- Je ontvangt **4 keer per jaar een tijdschrift** met nuttige informatie.
- Je bent **verzekerd** tijdens alle activiteiten.
- Je kan **deelnemen aan de andere activiteiten** georganiseerd door HARVA vzw.

Lidmaatschap
Om van deze voordelen te genieten, bedraagt het lidgeld €15/jaar.
Betaling gebeurt via overschrijving op BE79 7805 6151 5633,
met vermelding: 'nieuw lid + naam'.
De lidkaart wordt opgestuurd met het eerstvolgende tijdschrift.

Wanneer? Waar? Wie?

- We wandelen elke **tweede dinsdag van de maand**, telkens **om 10.00 uur**. Via de link en de QR-code hieronder kan je op onze website alle wandelmomenten terugvinden.
- We vertrekken telkens aan de **hoofdingang van AZ Sint-Maria**.
- Dit initiatief is bedoeld voor patiënten die hun cardiale revalidatietraject in AZ Sint-Maria Halle hebben afgerond.

Inschrijven? Dat kan!

Wil je graag deelnemen aan een wandelmoment van Hart op Wandel Halle? Inschrijven is verplicht en kan op twee manieren:

- Digitaal via www.sintmaria.be/event
- Telefonisch: 02 363 66 28 *
  ** alleen op de maandag vóór de wandeling, tussen 13.30 en 16.30 uur*

Ben je op zoek naar een gezellige manier om na je cardiale revalidatie in beweging te blijven, nieuwe mensen te ontmoeten en te genieten van de prachtige natuur in onze omgeving? Sluit je dan aan bij **Hart op Wandel Halle**!

Samen wandelen, samen genieten!

Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be

foto Zenne en Zennepad ©groenhalle