

Sporten en actieve vrijetijdsbesteding met jeugdreuma (JIA)

Bewegen: gezond en nog leuk ook!

Regelmatig bewegen is leuk en is ook nog eens goed voor je gezondheid. Meer bewegen is juist voor jongeren met een reumatische ziekte een goed idee.

- **Project sport- en vrijetijdsactiviteiten**

Bewegen in een groep is leuk en motiverend. Veel kinderen met jeugdreuma missen alleen de conditie om een succesvolle start te maken met sporten en bewegen waardoor ze vaak afzien van bewegen en inactief blijven. Dit kan in de toekomst leiden tot extra gezondheidsrisico's. Vandaar dat er nu een project opgezet is met de titel *Sporten en actieve vrijetijdsbesteding voor kinderen met jeugdreuma*. Dit project heeft als doel om in heel Nederland een trainingsprogramma te starten voor kinderen met een reumatische aandoening (leeftijd \pm 7 tot \pm 14 jaar). Het programma duurt 6 maanden en na afloop van dit trainingsprogramma krijg je de mogelijkheid om mee te doen aan een sport kennismakingsronde. Op deze manier kan je een kijkje nemen bij een sport- of vrijetijdsvereniging (onder begeleiding en samen met andere kinderen die ook jeugdreuma hebben) die jou leuk lijkt en mocht het jou bevallen kan je hierna misschien wel lid worden van deze vereniging.

- **Belangrijk is de begeleiding**

Welke sportieve activiteiten jij wel en niet uit kunt voeren weet jijzelf het best, want jij voelt wat er met je lichaam gebeurt. Maar omdat je jeugdreuma hebt is het wel belangrijk dat je bij het sporten goede begeleiding krijgt, van iemand die weet wat jij hebt en daarmee om kan gaan. Ons programma is anders

dan bewegingstherapie omdat de trainingen in een groep plaats vinden met alleen kinderen met allerlei vormen van jeugdreuma. De trainingen richten zich meer op het doen van verschillende activiteiten in plaats van het aanleren van activiteiten. Het project is ook anders dan normale of aangepaste sport/recreatie doordat het zich vooral richt op verbetering van je spierkracht, hoe lang je een activiteit kan vol houden, de snelheid en soepelheid van bewegen. Er is ook meer begeleiding en de grootte van de groep is kleiner dan bij de meeste teamsporten het geval is. Hiernaast worden er hogere eisen gesteld aan toegankelijkheid van de trainingsruimtes en de deskundigheid van de trainers.

- **Informatie over het programma**

Lijkt het je leuk om mee te doen aan het programma van *Sporten en vrijetijdsbesteding voor kinderen met jeugdreuma*? Dan kan je voor meer informatie terecht op onze speciale website: www.kinderreuma.nl.

Meer informatie?

Kinderreuma in beweging

KB.02.056.0

Postbus 85090

3508 AB Utrecht

www.kinderreuma.nl

Telefoon: 030 – 250 40 30

t.n.v. dr. Janjaap van der Net

en drs. Marco van Brussel

Financieel mogelijk gemaakt door:



www.reumafonds.nl

Een samenwerkingsproject van:



www.netchild.nl



www.hetwkc.nl



www.sportiefbewegen.nl