

Via de gebiedscommissie kunt u als actieve buurtbewoner, ondernemer of maatschappelijke organisatie invloed uitoefenen op het wel en wee in uw wijk. Lees hier wat er in uw wijk gebeurt en wat de gebiedscommissie doet. De commissieleden zijn gekozen door de Rotterdammers en vertegenwoordigen de inwoners van het gebied. Ze ondersteunen initiatieven die Feijenoord leuker en beter maken.

Sporten met een beperking

Dat sporten gezond is, weet iedereen. Maar wat als u net hersteld bent van een hartinfarct? Of een beperking heeft? Waar gaat u dan heen?

Rotterdamse vereniging RISsport bestaat al 52 jaar. Elke week sporten de 350 leden met veel plezier. 'Ons aanbod is heel divers', vertelt voorzitter Lia Schop. 'Op het programma hebben we fitness, zwemmen, yoga, rolstoelrugby en de HTG, de Hart Trim Groep. Bij ons kunnen mensen sporten die door hun beperking niet bij een gewone vereniging terecht kunnen. Wat u mankeert maakt niet uit, iedereen krijgt een persoonlijk programma. We kijken naar wat u kunt en wilt en vervolgens welke sport en niveau bij u past. U kunt altijd minstens twee proeflessen doen. Fysio- en ergotherapeuten begeleiden de sporters. De Hart Trim Groep is bedoeld voor mensen met hart- of longproblemen, obesitas of diabetes of die langdurig moeten herstellen na een operatie. HTG omvat allerlei oefeningen en groepsspelen. Verwacht geen wonden, maar we zullen er alles aan doen om eruit te halen wat er in zit.' Er is een HTG in de Sportmotor aan de Jan Ligthartstraat 95, elke woensdag van 18.00 tot 19.30 uur. Meedoen? Neem dan contact op met de ledenadministratie via telefoon 06 454 641 61 of e-mail ledenadministratie@rissport.nl. Meer informatie vindt u op www.rissport.nl.



Fit blijven onder deskundige begeleiding van trainer Matthijs op den Dries.