

**Reuma
patiënten
vereniging
Roermond e.o.**

In samenwerking met

Reumafonds

Heeft u nog vragen of zou u eens op proef willen deelnemen aan de hydrotherapie, bel of mail dan met:

**Coördinator Hydrotherapie
Hornerheide**

Mw. Mariet Gijsen
tel. 0475 - 582259
e-mail: marietgijsen@hotmail.com

Coördinator de Roerdomp

Mw. Rini Mestrom
tel. 0475 - 486496
e-mail: rinimestrom@gmail.com

Zie voor verdere informatie over de Reumapatiëntenvereniging en over de hydrotherapie onze website:

www.rpv-roermond.nl.

HYDROTHERAPIE



Hydrotherapie

Met deze therapievorm doet u oefeningen in water van circa 32 graden. U leert uw gewrichten en spieren op de juiste manier te bewegen, waardoor pijn minder wordt of weggaat. In het water kunt u meer oefeningen doen zonder verergering van klachten, dan u op het droge aan kunt.

Hydrotherapie wordt vaak aangeraden aan mensen met reuma. Hydrotherapie kan voor mensen met pijnklachten in spieren en gewrichten een positieve uitwerking hebben.

Veel deelnemers, die bijvoorbeeld fibromyalgie, artrose of chronische pijn hebben, geven aan dat zij minder pijnklachten hebben dankzij hydrotherapie.

Via de reumapatiëntenvereniging Roermond e.o.:

kunt u voor € 47,00 per kwartaal deelnemen aan hydrotherapiegroepen in zorgcentrum Hornerheide te Horn (maandag, dinsdag of donderdag)

of u kunt voor € 24,00 per kwartaal deelnemen aan hydrotherapiegroepen in zwembad de “Roerdomp” in Roermond (donderdagmiddag).

Dat is voor € 8,00 per maand.

Bij automatische incasso wordt € 2,00 korting verrekend.

De lessen in Horn duren 60 minuten en worden gegeven door bewegingsagogen/fysiotherapeuten.

In de Roerdomp is dat 45 minuten en wordt les gegeven door een bevoegd zwem-instructeur met de aantekening MBVO.

Hoe kunt u deelnemen:

- Ten eerste moet u lid zijn of worden van de Reumapatiëntenvereniging Roermond e.o. (€ 20,00 per jaar/€10,00 voor het laatste half jaar).
- Ten tweede is een reumaverklaring van uw arts of specialist vereist.

Bij aanmelding voor de hydrotherapie kunt u aangeven op welk tijdstip u bij voorkeur wilt gaan oefenen. Na aanmelding zal de coördinator hydrotherapie u benaderen; als er plaats is in de door u gewenste groep kunt u starten. Soms is het mogelijk om een proefles te volgen.

Mocht er geen ruimte zijn op het tijdstip dat u wenst, dan zal in overleg bekeken worden of u in een andere groep kunt starten. Mocht dit niet mogelijk zijn, of wilt u toch liever deelnemen op het tijdstip van uw keuze, dan wordt u op een wachtlijst geplaatst.