



PERSBERICHT – Roeselare, 17 september 2019

## Week van de Beweging – Makes you move!

Zitten is het nieuwe roken en beweging is het medicijn. Op initiatief van de dienst orthopedie van AZ Delta slaan verschillende partners uit Roeselare en omstreken daarom de handen in elkaar. Samen met ARhus, Sport#VANRSL, KOERS, VIVES en Howest, organiseert AZ Delta van dinsdag 24 september tot en met zondag 29 september de 3de editie van 'Week van de Beweging'. Tijdens deze week vinden verschillende gratis activiteiten rond sport en beweging plaats voor het hele gezin.

### Startschot

Om het officiële startschot van deze week te geven testen alle partners een fietssysteem met hartslagmeter uit, dat ook volgende week voor het grote publiek beschikbaar zal zijn. Johan Hellings, CEO van AZ Delta, Yves Rosseel, algemeen directeur van ARhus, schepen voor sport José Debels, Dieter Maes, opleidingshoofd opleiding verpleegkunde VIVES en Lode De Geyter, algemeen directeur Howest, trekken daarom hun sportiefste outfit aan. Tijdens een fietstochtje op de rollen, kunnen we live zien wie zijn hartslag het best onder controle heeft en bij wie hij de hoogte in gaat.

### Goede voorbeeld

Met deze actie willen de organisatoren vooral een duidelijke boodschap brengen en het goede voorbeeld geven. Het is belangrijk om te bewegen, ongeacht of je een drukbezette agenda hebt of niet, of je sportief aangelegd bent of niet.

Iedereen kan op zijn tempo en op zijn maat een bewegingsmoment of sport vinden dat bij hem of haar past.

Het is de bedoeling van deze week om beweging vooral laagdrempelig te maken. Iedereen kan dagelijks perfect een bewegingsmoment inbouwen zonder veel moeite. De Week van de Beweging maakt duidelijk hoe je daar aan begint. Met een combinatie van actieve workshops en inspirerende activiteiten, willen de organisatoren iedereen motiveren en op weg helpen.

### Week vol beweging

Met zijn 3<sup>de</sup> editie voor de boeg, is het aantal deelnemende partners over de jaren gegroeid. De dienst orthopedie van AZ Delta werkt dit jaar samen met ARhus, Stad Roeselare, KOERS, VIVES en Howest.

De dienst orthopedie pakt uit met een symposium voor huisartsen 'Burning orthopaedic questions answered', een livesurgery voor artsen, kinesitherapeuten verpleegkundigen en studenten en een

symposium 'Samen naar de top' voor het brede publiek. Op dat symposium zullen ook Belgisch expeditieklimmer Wim Smets en olympisch tienkamper Hans van Alphen aanwezig zijn. Daarnaast zijn er verschillende sessies rond robotics en chirurgie, waar evoluties van robotchirurgie aan bod komen.

Als kenniscentrum staat ARhus voor een bruisende ontmoetingsplek waar mensen, kennis en ideeën samenkomen. ARhus werkt regelmatig samen met kwaliteitsvolle en gespecialiseerde partners zoals AZ Delta en wil sterk inzetten op zorg, gezondheid en gezondheidsvaardigheden. Dit sluit nauw aan bij het concept van de Week van de Beweging. Verschillende activiteiten worden georganiseerd door of vinden plaats in ARhus, zoals een gang- en loopanalyse, een workshop EBHO, een workshop 'Meer bewegen ... hoe begin je eraan?' en een aanbod voor scholen met een interactieve beweegwand en innovatieve bewegingsapps.

Ook Stad Roeselare is vertegenwoordigd door Sport#VANRSL, het officiële stadskanaal voor sporters. Jaarlijks worden verschillende lessenreeksen, sportkampen en sportevenementen georganiseerd. Met een theater over gezond omgaan met sport en ambitie, en een info- en praktijk sessie rond recuperatie wil Sport#VANRSL sensibiliseren.

KOERS.Museum van de wielersport is de plek bij uitstek waar jong en oud het wielervirus en de fietsmicrobe kunnen opdoen. De hele week kan je er virtueel fietsen met de Wahoo-trainer in combinatie met de virtuele fietstraining van Zwift. Op woensdag kan je je hartslag laten streamen met het Polar Club-systeem. Op donderdag is er een boeiende praatavond over fietsmobiliteit anno 2030 en over innovatie in de koers.

Howest staat tijdens de Week van de Beweging in voor het bezorgen van diverse innovatieve toestellen, zoals het Polar Club-systeem. Verder laten ze twaalf klassen uit Roeselare kennismaken met de wondere wereld van bewegingsapps in ARhus zoals Smart Goals en Fit Light.

De studenten bachelor verpleegkunde van Hogeschool VIVES campus Roeselare geven workshops rond EHBO. Met deze workshops kunnen ze meteen proeven van het werkveld. De insteek is zowel ergonomie, verzorging als educatie.

**Ontdek alle activiteiten op [www.weekvandebevinging.be](http://www.weekvandebevinging.be)**

#### **Meer info?**

Melissa Windels, dienst pers en communicatie AZ Delta  
m 0477 73 73 53

Voor de artsen dr. Alexander Ryckaert en dr. Thomas Luyckx  
t 051 23 64 06