



COPD-ers moeten bewegen ! Nieuwsbrief 23 : COPD en Fiets

Niet zo lang geleden las ik het briefje van een 'lotgenoot' in de COPD-Nieuwsflash, waarin deze persoon zijn positieve ervaringen met wandelen beschreef. Hierbij deed hij dan ook een warme oproep tot andere COPD-ers om samen te gaan wandelen. Prachtig initiatief. Hopelijk hebben hierop een aantal mensen positief gereageerd en lezen we binnenkort verhalen van mooie wandeluitstapjes.

Zelf ben ik meer een fietser. Ook hierbij ondervind ik alleen maar positieve invloed op mijn fysieke conditie en mijn ademhaling in het bijzonder. Hoogstwaarschijnlijk ben ik niet de enige COPD-er die graag fietst. Misschien zijn er ook nog mensen aan het twifelen. Gewoon proberen!

Ik wil dan ook alle pedaleurs, met of zonder fietservaring, uitnodigen op zondag 30/05/2021 om 14.00 U aan de grasparking van recreatiedomein 'Nieuwdonk, Dendermondse Steenweg 13A te Overmere (9290). Ongedwongen, laagdrempelig, leuk sportelen in de betere fietsmaanden.

Bewegen en goesting krijgen om te blijven bewegen moeten belangrijker zijn dan de prestaties.

Graag een seintje vooraf op mijn e-mail adres 59jandamme@gmail.com. of op het e-mail adres van jullie vzw : info@copdvzw.be.

Kom gerust met partner. E-bike geen probleem. De bedoeling is samen een tochtje te maken door de natuur van Overmere en Berlare. (+/-20 km.) met onderweg een terras-stop. Achteraf praten we nog even na over interesse in volgende fietsuitstapjes en hopelijk ook al concrete afspraken. Alle ideeën omtrent verdere aanpak zijn hier welkom.

Tot zondag 30/05/2021 om 14.00U ! Niet aarzelen, gewoon afkomen, al was het maar ter kennismaking en socializing.

Jan Damme