



Nieuwsbrief Enjoy the Ride fiets-en sponsortocht

www.enjoytheridetour.nl

Beste ambassadeur/sponsor/donateur/vrijwilliger,

Het is alweer enige tijd geleden dat Enjoy the Ride 2018 heeft plaatsgevonden. We zijn ons ervan bewust dat het een tijdje stil was aan onze kant, maar we hebben niet stil gezeten.

In de eerste plaats willen we jou heel hartelijk bedanken voor de hulp en de ondersteuning die je ons hebt geboden. Met de € 20.000,- die afgelopen jaar is opgehaald, hebben we mooie plannen kunnen bewerkstelligen samen met de AYA-polikliniek van het Radboudumc en Stichting Tegenkracht. AYA (Adolescent and Young Adult) is de internationale afkorting voor jongvolwassenen met kanker in de leeftijd van 18 tot 35 jaar.

Een belangrijk doel voor ons is dat de AYA's een zo goed mogelijke begeleiding krijgen in hun proces van ziekte naar gezondheid. Het staat inmiddels wel vast dat verantwoord sporten en bewegen een positieve invloed heeft op dat proces.

Lijnen uitgezet

Wat wij samen met de AYA-polikliniek en Tegenkracht willen neerzetten, is deelname verhogen aan onze vier sportbegeleidingstrajecten. Het doel is dat de medisch specialist in een zo'n vroeg mogelijk stadium het sporten als steuntje in de rug kan aanbieden. En dat de verpleegkundig specialist/case manager dat samen met de AYA en Tegenkracht verder uitwerkt. Invalshoek hierbij is de zwaarte van de behandeling.

Bij iedere AYA-patiënt wordt gekeken welk sportbegeleidingstraject het beste aansluit bij zijn of haar wensen en mogelijkheden. Het eerste traject is een sportplan op maat met persoonlijke begeleiding. Aan het begin krijgt de AYA een sportmedische keuring. Gedurende het traject wordt gemonitord welke intensiteit van begeleiding nodig is, en wanneer de stap gemaakt kan worden om het sporten in een groep voort te zetten.

Onze andere drie trajecten zijn nieuw. In het tweede en derde traject is er variatie in type begeleiding. Zo kunnen deelnemers aan het tweede traject, de sportbegeleiding aanpassen aan hun eigen behoeften. Samen kan worden gekozen om direct te beginnen met (oncologische) fysiotherapie of juist met groepsoefeningen.

In het derde traject wordt samen een persoonlijk sportplan gemaakt dat in de eigen omgeving uitgevoerd kan worden. Zo kan een AYA blijven bij de trainer van de eigen sportclub.

Het vierde en laatste traject is nog in ontwikkeling. Dit traject richt zich op AYA's die langere tijd in het ziekenhuis worden opgenomen. Zij kunnen beginnen met "bewegen op bed" onder begeleiding van een oncologisch fysiotherapeut.

Extra potje

Naast het uitzetten van deze vier trajecten, zijn de opbrengsten van Enjoy the Ride er ook

om AYA's financieel te steunen. Zij worden financieel ondersteund zodat zij deze extra sportbegeleidingstrajecten kunnen betalen naast de hoge zorgkosten waar ze mee te maken krijgen.

Pilot voor andere UMC's

Het bovenstaande plan wordt als pilot uitgevoerd bij het Radboudumc en kan bij succes worden gebruikt bij andere UMC's. Enjoy the Ride en Tegenkracht zullen deze Sporten en Beweegtrajecten bij de andere UMC's waar mogelijk, inhoudelijk en financieel steunen.

Tot zover onze vorderingen in het afgelopen jaar. We zijn ondertussen druk bezig met de voorbereidingen voor Enjoy the Ride 2019! De datum staat al vast, dat is **14 april 2019**. Ook met deze tocht vragen we aandacht voor de AYA problematiek. Kunnen we weer rekenen op jouw steun?

Sportieve groeten,

Team Enjoy the Ride

Houdt ons ook in de gaten via de [site](#), [Facebook](#) en [Instagram](#)

Verdere bijzonderheden:

- Ook in 2019 werken we samen met de Ronde van Nijmegen, hun inschrijving is weer gestart. Van elke inschrijving gaat er een bijdrage naar Enjoy the Ride. De ronde van Nijmegen is in Spaanse sferen dit jaar. Zie ook: https://www.rondevannijmegen.nl/inschrijven/?fbclid=IwAR2jzwOj1z_xZvMLjNkgoC_a3rzRBpBEIBycsMDoHDCG2H2PDy8exmqfNg94
- Kristian Peeters, de broer van Bregje (mede-oprichtster Enjoy the Ride), stond in de Gelderlander met zijn verhaal over haar en waarom de Zevenheuvelenloop zo bijzonder voor hem is. Ook Enjoy the Ride werd genoemd. Bekijk het artikel hier (Premium): <https://www.gelderlander.nl/nijmegen-e-o/aan-de-start-van-de-zevenheuvelenloop-denkt-kristian-terug-aan-die-dag-met-zijn-zus~aeafd4c/>

