

Long Covid, Wat nu?

**Over de gevolgen
van Long Covid-19
op je werk, sport,
relatie, gezin,
vriendschappen,
hobbies,
gezondheid...**

**En wat je zelf kunt
doen aan het
optimaliseren van
je herstel door het
Covid
herstelprogramma
en
door leefstijl
verandering!**

**Fysiotherapie SMC IJmond | Kriskracht Leefstijlcoaching
De Danstuin**

Herken jij dit:

- Ineens is je energie helemaal op
- Je hart klopt als een bezetene na een korte inspanning
- Je gaat eerder weg van een feestje omdat je je uitgeput voelt
- Je slaap veel meer dan je gewend bent, maar wordt niet uitgerust wakker...

Na deze informatiebijeenkomst weet jij:

- Wat er nu wél bekend is over Long Covid en hoe dat jou verder kan helpen
- Wat Joyce gehad heeft aan het Covid Herstelprogramma en hoe dat haar geholpen heeft in haar herstel van Covid-19
- Hoe jij grip kan krijgen op een ontregeld zenuwstelsel
- Hoe jij een gezonde(re) leefstijl kunt inzetten om volledig te herstellen en weer fit te worden

Dinsdag avond 23 november

Inloop 19.15 uur, start 19.30.

Duur informatieavond een uur.

Na afloop drankje, hapje en vragen stellen aan de sprekers.

Locatie:

De Danstuin

Cornelis Groenlandstaat 8

HEEMSKERK,

Achter Bakker Meijer



**Meer info: www.smc-ijmond.nl/longcovid
direct aanmelden: longcovid@smc-ijmond.nl**