

## Briefje bij de bloemen voor de zorg op de Dag van de fitness!

Beste zorgmedewerkers,

Het virus brengt ons nu al meer dan een jaar doffe ellende. Maar we hebben ook veel van het virus geleerd en zeker ook over de sterktes en zwaktes van onze samenleving.

Onze zorg blijkt ijzersterk en weerbaar en blijft zich onvoorwaardelijk inzetten. Bij aanvang werden jullie op applaus onthaald en verheven tot helden. Volkomen terecht. Na een jaar lijkt het ons dat jullie blijvende inzet steeds meer als 'het nieuwe normaal' beschouwd wordt, een verworven recht bijna. Nu echter al te lang zonder applaus.

Daarom willen wij jullie oprecht en met diep respect bedanken met bloemen en enkele moves op muziek. We hebben ook Vitaliteitsvouchers om na dit loodzware jaar ook zelf weer aan je Vitaliteit te kunnen werken. Zo tonen we concreet onze waardering en toveren we hopelijk even een glimlach op jullie gezicht.

Wat we zeker van het virus geleerd hebben is dat we meer aan onze fysieke weerbaarheid moeten werken om herhaling van deze zware crisis te voorkomen. Onderzoek (<https://bjsm.bmj.com/content/early/2021/04/07/bjsports-2021-104080> bjsm Dr Robert Sallis et al. (07/04/21)) toont aan dat fysieke inactiviteit de grootste risicofactor is om na een covid 19 besmetting in het ziekenhuis of op IC terecht te komen.

Leefstijlziektes als overgewicht, obesitas, hoge bloeddruk, diabetes en hart en vaataandoeningen maken mensen extra kwetsbaar. Fysiek actieve personen hebben 73% minder kans om met covid 19 op IC terecht te komen. Fysiek fitte personen hebben 2,5x minder kans om te overlijden aan covid 19.

Fysieke achterstand blijkt dus de zwakke schakel in onze samenleving te zijn. Dit is een pijnlijke paradox. Ziekenhuizen en IC's zitten overvol. Jullie kraken onder de werkdruk en wij, specialisten van fysieke fitheid en preventie, moeten lijdzaam toezien. Werkloos. Lege fitnesszalen.

Maar we kijken hoopvol naar de toekomst. Mensen begeleiden naar een actieve levensstijl is onze missie en onze gedrevenheid.

**Vandaar onze belofte en commitment:** vanaf de fitnesscentra heropenen gaan wij ons ten volle inzetten om alle mensen, jong en oud, fysiek en mentaal sterker en weerbaarder te maken. Wij kunnen dat. Dat is onze job en onze passie.

Nu is het aan ons om onvoorwaardelijk de handen uit de mouwen te steken en om te bewijzen dat wij waardige partners en collega's van de preventieve zorgsector zijn.

Zo werken wij mee met jullie aan een gezonde samenleving en hoeven we een jaar als dit hopelijk nooit meer meemaken!

Jullie willen mensen genezen en weer gezond maken, dat is precies waar wij als fitnessbranche ook voor staan. Samen vormen we één alliantie in de gezondheidszorg: jullie aan de curatieve kant, wij aan de preventieve.

Nogmaals onze dank, complimenten en veel respect voor wat jullie presteerden en nog elke dag opnieuw voor mekaar krijgen.

Hartelijke groet,

Fitnesscoaches, personal trainers, groepslesgevers, ... kortom: alle fitnessprofessionals van België en Nederland