



Samenwerking Vicki Brownhuis en Zwembad Die Heygrave in Vlijmen

Het Vicki Brownhuis organiseert in samenwerking met Zwembad Die Heygrave op

vrijdag 8 juni een kennismakingochtend “Bewust Bewegen”

voor respectievelijk mannen, vrouwen en jongeren met kanker, hun naasten en nabestaanden.

Tijdens de kennismakingsochtenden kan men onder deskundige begeleiding bewegen in water van 32 graden Celsius. Als u niet kunt zwemmen is dit geen probleem.

Onderzoeken hebben uitgewezen dat bewegen in warm water:

1. Uw lichamelijke conditie verbetert
2. Uw spieren versterkt
3. Pijnklachten en/of stijfheid verminderen
4. Het lichaam laten ontspannen.

Op **vrijdag 8 juni** is het zwembad speciaal gereserveerd voor u. Dit gedeelte van het zwembad is dan voor andere bezoekers gesloten. De tijden zijn:

- **08.45 - 9.30 uur, speciaal voor vrouwen**
- **09.45 -10.30 uur, speciaal voor mannen**
- **10.45 -11.30 uur, speciaal voor jongeren**

Na afloop is er voor iedereen een gratis kopje koffie.

Indien u na afloop interesse heeft om te blijven bewegen in warm water kunt u in onze speciale groep voor kankerpatiënten instromen. Bij voldoende belangstelling kunnen we ook een extra groep starten.

