



## Een nieuwe sportieve activiteit

### Wandelen met en zonder thema

Binnenkort start het Vicki Brownhuis met wandelen onder begeleiding van ervaringsdeskundigen.

#### Voor wie?

Voor mensen die kanker hebben (gehad) en hun naasten. Ook is het zeer geschikt als een vervolg op de trainingen van Herstel en Balans.

#### Welke mogelijkheden?

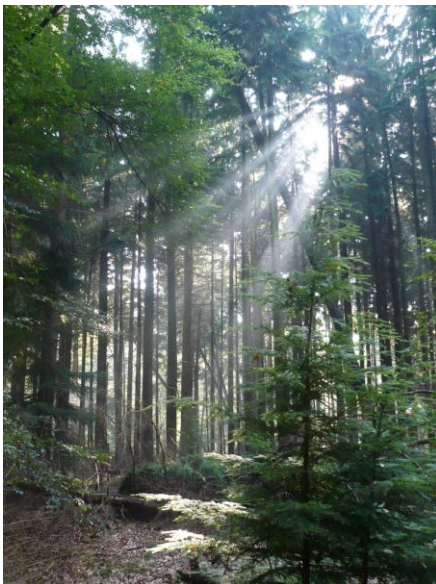
o ± 2 km wandelen met de start vanuit het Vicki Brownhuis, zonder thema

o ± 5 km wandelen in de natuur met een thema, bijvoorbeeld: grenzen, loslaten en veranderingen

**Een thema geeft vaak mooie inzichten en heeft een helende werking.**

#### Waarom wandelen?

**Wandelen is gezond.** Na de diagnose kanker is sporten waarschijnlijk niet het eerste waar u aan denkt en heeft u andere dingen aan uw hoofd. Maar een goede conditie is belangrijk tijdens en na uw behandeling.



**Wandelen en kanker.** Onderzoek heeft aangetoond dat bewegen tijdens of na de behandeling een belangrijke bijdrage kan leveren aan het herstel.

**Vermoeidheid.** Te veel rusten is niet goed, door lichamelijk actief te blijven, binnen de grenzen van uw mogelijkheden, ervaart u wat u nog wel kunt. En u krijgt geleidelijk meer conditie.

**Samen wandelen.** Dit geeft voordelen, wandelen in groepsverband werkt motiverend. Ook kunt u nieuwe sociale contacten op doen.

**Wandelen in de natuur.** De wind in je gezicht, in de frisse buitenlucht, door de mooie bossen of door uitgestrekte polders.

**Je hoofd leeg maken.** Door al je ledematen en zintuigen te gebruiken, door fysiek bezig te zijn kan het piekeren verminderen.

**Een keer per twee weken op donderdag van 9.30 – 12.00 uur.**

**Start wandeling 2 km in het Vicki Brownhuis.**

**Start wandeling 5 km in de omgeving van Den Bosch  
onder begeleiding van Anita van Nuland.**

**Kosten: € 2,00 per keer.**

Vicki Brownhuis 's-Hertogenbosch, Hinthamereinde 72-74, 5211 PP 's-Hertogenbosch

Tel. 073-6148550, Fax 073-6144460,

Open op werkdagen van 9:30 tot 16:30 uur (vrijdags: 9.30 tot 13.00 uur)

website: [www.vbrownhuis.nl](http://www.vbrownhuis.nl); mailadres: [info@vbrownhuis.nl](mailto:info@vbrownhuis.nl)

Steun ons met uw donatie op Rabo 1445.56.898 t.n.v. Stichting Vicki Brown