



Bewegen in het water

Wilt u op een ontspannen manier in beweging komen? Kom dan elke week onder begeleiding van ervaren bewegings-therapeuten, zorgmedewerkers en vrijwilligers zwemmen.

Zwemmen is leuk, gezellig en goed voor lichaam en geest. Door de opwaartse kracht en de warmte van het water kunt u beter bewegen en ontspannen. De oefeningen, tegen de weerstand van het water in, verbeteren uw conditie en spierkracht.

Geniet van de ontspanning die volgt na inspanning. Ga er even tussenuit en maak samen op een gezonde manier plezier.



- ✓ Zwemmen is gezond
- ✓ Gewichtloos bewegen in het water
- ✓ Vrij uit de rolstoel bewegen
- ✓ Sociaal met anderen in beweging

Waar

Zwembad Zuidhorn (Atlasstraat 3).

Het zwembad is 14 x 6 meter en 140 cm diep (stahoogte).
Er zijn hulpmiddelen (plafondlift, douchebrancard, douche-
stoelen) aanwezig.

Vervoer naar het zwembad is mogelijk met de wijkbus.

Wanneer

Er zijn drie tijdsvakken op de dinsdagochtend*:

09.30 – 10.15 uur | 10.15 – 11.00 uur | 11.00 – 11.45 uur

*Zorg dat u 15 minuten eerder aanwezig bent voor het omkleden.

Voor wie

Bewoners van Zonnehuis Oostergast in Zuidhorn.

Hoe werkt het?

Per keer kost het € 7. U kunt ook een meerbadenkaart
kopen. U betaalt dan € 76,50 voor 12 keer zwemmen.

Groep

Er zijn drie zwemgroepen. Elke zwemgroep bestaat uit
minimaal 4 personen en maximaal uit 6 personen.

"Tijdens het zwemmen ontmoet ik andere mensen."



Interesse?

Neem contact op met één van onze
bewegingstherapeuten Trea van
der Schaaf of Amieke de Jong-Foppes
via nummer 0594 - 50 85 76.