

Wandelen in de buitenlucht

Iedere maand is er de mogelijkheid om te wandelen bij Inloophuis De IJssel. Je bent van harte welkom en deelname is gratis!

Wandelen kan zorgen voor een gezonde afleiding van de ziekte bij jezelf of je naaste. Samen met lotgenoten wandelen is ook gewoon heel gezellig.

We wandelen ongeveer 1 uur om te kunnen ontspannen, even niet nadenken en genieten van de natuur. Gezamenlijk wandelen betekent dat we het rustig aan doen, luisterend naar elkaar of naar de natuur. Iedereen kan meewandelen, we steunen en ondersteunen elkaar als dat nodig is en iedere wandeling sluiten we af met een kop koffie.

Het wandelen is op eigen verantwoording. Een fysiotherapeut gaat niet mee en het is niet de bedoeling om er een sportief uur van te maken. Ontspannen, genieten van de natuur en bijkletsen is waar het om gaat!



Gun jezelf dit steuntje in de rug en loop vrijblijvend mee.

Wanneer & waar

Iedere **eerste** vrijdag van de maand, 11 tot 12 uur gaan we wandelen. Op 2 november en 7 december om 10:30 uur aanwezig bij Inloophuis De IJssel; De Linie 1E in Capelle aan den IJssel.

Voor wie & kosten

Het is kosteloos voor (ex) kankerpatiënten, hun naasten of mantelzorgers.

Docent

Paul Simons is gediplomeerd Life-coach. Hij is bekend van 'In balans bij kanker'. Zie hiervoor www.paulsimonscoaching.nl

Aanmelden

Meld je aan op **06 41 61 88 88 / info@inloophuisdeijssel.nl**

Zie ook: www.inloophuisdeijssel.nl/wandelen-bij-inloophuis-de-ijssel



Wat is INLOOPHUIS DE IJSSEL?

Inloophuis De IJssel is een ontmoetingsplek voor mensen die kanker hebben (gehad), ook de naasten, mantelzorgers en/of nabestaanden zijn van harte welkom.

Onze doelstelling is
Beter leven met kanker

Het inloophuis biedt de ruimte om in een huiselijke sfeer een praatje te maken wanneer kanker in je leven is gekomen. Je vindt bij ons warmte, rust en steun.

Jij en je naasten kunnen hier terecht voor alle niet-medische vragen.
Je kunt met lotgenoten praten en je emoties delen met de andere bezoekers.

Een gesprek waarin ervaringen, vragen, angsten en emoties rond kanker centraal staan.
Naast de 'inloop' kun je ook meedoen aan gezellige activiteiten zoals een lunch, wandelen of yoga.

De toegang tot het inloophuis is vrij, zonder verwijzing en gratis.

Je bent van harte welkom!
Kom langs in Capelle of Krimpen aan den IJssel

Openingstijden & Locatie:

- Maandag 13 tot 16 uur De Linie 1E in Capelle aan den IJssel
- Dinsdag 13:30 tot 16:30 uur Lage Vijver 2 in Krimpen aan den IJssel
- Woensdag 10 tot 16 uur De Linie 1E in Capelle aan den IJssel
- Donderdag gesloten
- Vrijdag 10 tot 13 uur De Linie 1E in Capelle aan den IJssel

Meer informatie op www.inloophuisdeijssel.nl
Telefoon: 010 – 737 00 69

Direct contact? Bel dan:
Coördinator Capelle aan den IJssel: Brigitte Koninga 06 41 61 88 88
Coördinator Krimpen aan den IJssel: Astrid Puts 06 46 49 66 18