



# ZWEMGROEP OPENLUCHT-ZWEMMEN

## **Aanbod:**

kortdurende zwemgroep voor mensen met *nood aan actie en beweging, (onspecifieke) lichamelijke klachten, depressie en angst*

## **Zwemmen in koud water - warm aanbevolen!**

Zwemmen in open lucht is een fijne, verfrissende activiteit die energie geeft. Uiteraard is het ook gezond - voor lijf én ziel.

Je hoeft niet sportief te zijn om deel te nemen. Iedereen die kan zwemmen, is welkom!

voor wie? alle volwassenen met

- nood aan beweging of activiteit
- angstklachten en/of
- depressieve klachten
- aanhoudende lichamelijke klachten (moeheid, slaapproblemen, spierpijn, hoofdpijn, CVS....)

wat?

- doel is om op een ontspannen manier buiten te bewegen en te ervaren wat dat voor jou (en je klachten) kan betekenen. Iedereen zwemt naar eigen krachten en mogelijkheden. Je hoeft niet sportief te of een topzwemmer te zijn.
- vaste groep van deelnemers
- één intakegesprek en vier zwemsessies

waar en wanneer?

telkens op zaterdag: 27/5 - 3/6 - 10/6 - 17/6  
om 12.30h - 14.00h  
Boekenberg zwembad, Deurne

begeleiding door:

Antje Urbahn, klin. psycholoog  
Jan Grielens, klin. psycholoog

kosten: **10 euro voor intake + 4 zwembeurten voor wie in aanmerking komt voor de ELP regeling**

inschrijven kan via email:

contact/  
inschrijving: [antje@agora-antwerpen.be](mailto:antje@agora-antwerpen.be) of [jan.Grielens@gmail.com](mailto:jan.Grielens@gmail.com)