

Raadpleeg voor de datum het maandoverzicht
of de website www.hetoudeijsselhuis.nl

Start Locatie: Het Oude IJssel Huis of zie
hieronder

Wandelen

Het is gebleken dat natuur en beweging een helende werking hebben. Door te gaan wandelen breng je jezelf in beweging. Dit kan helpen in het proces tot herstel en lichamelijke en/of psychische klachten doen afnemen.

Bovendien als je samen wandelt of fietst praat je gemakkelijker. Het is heel anders dan rond de tafel te zitten. Het hoeft echt niet altijd over kanker te gaan, praten over je gezin of wat je bezighoudt in het dagelijks leven en elkaar wat beter leren kennen is ook fijn. Of gewoon stil zijn en van de natuur genieten.

Het wandelen kan vanuit Het Oude IJsselhuis, maar er kan ook worden afgesproken bij de Kruisbergse bossen of de Koekendaal. De afstand en de snelheid wordt mede bepaald door wat de gast(en) aangeeft.

