

Kom ook zwemmen en houd je lichaam lekker soepel!

Via de hellingbaan of luie trap kun je het zwembad inlopen.

Gebouw en bad zijn rolstoeltoegankelijk.



2023
Nieuwe
versie

Het water is ± 33 graden. Dus warmer dan een 'gewoon' zwembad.

Er is uiteraard toezicht tijdens het zwemmen.

Zwemmen is een prettige manier om in beweging te blijven en het lichaam soepel te houden. Want blijven bewegen is enorm belangrijk, ook en vooral voor mensen met Multiple Sclerose. Zwemmen betekent op ontspannen wijze in beweging zijn. Het (aangepaste) zwembad is daarvoor de ideale plek.

Ons zwembadje zwemt elke vrijdagochtend van 10.00 tot 11.00 uur in het AGO-zwembad in Diemen. Alle deelnemers hebben MS, iedereen met de eigen mogelijkheden en beperkingen. Zo vinden sommigen bewegen in het water inspannend, maar ervaren het wel als erg fijn. Weer anderen voelen zich letterlijk als een vis in het water.

Voor degene die zin heeft – het is niet verplicht - beginnen we in het ondiepe water met oefeningen om de bloedcirculatie te bevorderen en de gewrichten en spieren soepel te houden. Deze zijn vooral gericht op evenwicht en coördinatie. Iedereen is uiteraard vrij om in eigen tempo baantjes te zwemmen of oefeningen te doen.

Na afloop kunnen we in de gemeenschappelijke ruimte even uitpuffen en bijpraten, zodat iedereen uitgerust naar huis gaat.

Wil jij meedoen om jouw lichaam in goede conditie te houden? Meld je dan aan en zwem de eerste keer gratis mee!

Hulp nodig?

Als je hulp nodig hebt bij bijv. het omkleden of in het water, dan moet je zelf iemand meenemen die je daarmee kan helpen.

Kosten?

De kosten zijn ± 30 euro per maand. We delen gezamenlijk de kosten voor de huur van het zwembad. Je sluit een contract voor een (zwem)jaar. Als je dus een keer niet komt, dan wordt dat niet in mindering gebracht.

Als je je wilt aanmelden en/of je wilt meer informatie, dan kun je contact opnemen met Anneke Kemeling via email: anneke.kemeling26@outlook.com

AGO-zwembad
Kriekenoord 17
1111 PT Diemen