

## Wandelen

### Voor wie

Voor mensen die leven met kanker, in elke fase van het ziekteproces. Ook naasten en nabestaanden zijn welkom. Voor iedereen die in staat is om gedurende een uur in een rustig tempo een wandeling te maken.

### Wat houdt het wandelen bij Viore in

Wandelen is een krachtige, laagdrempelige en natuurlijke manier om steun te vinden bij de gevolgen van kanker. Het leidt vaak tot minder stress en onzekerheid en kan de veerkracht vergroten. De natuur werkt daarbij rustgevend en ontspannend. Door te bewegen wordt de fysieke en mentale weerbaarheid vergroot, wat de kwaliteit van leven positief beïnvloedt.

Na afloop van de wandeling is er soep in de gezellige huiskamer van Viore.

### Waar en wanneer

Viore centrum voor iedereen die leeft met kanker

Oostereind 115

1212 VH Hilversum

Elke dinsdagmorgen van 11.00 – 12.30 uur.

### Aanmelden

Als je wilt deelnemen of als je meer informatie wil, kun je ons mailen via [vrijwilligers@viore.org](mailto:vrijwilligers@viore.org). Bellen kan natuurlijk ook: 035 685 35 32.

Deelname aan de wandelingen is gratis. Een vrijwillige bijdrage in ons 'spaarvarken' wordt natuurlijk erg gewaardeerd.