

## Zwemmen voor mensen met een beperking of chronische ziekte?

Het kan, maar heel veel mensen weten het niet. In Houten bestaat de Stichting gehandicaptenbelangen (SGH) reeds jaren. Een van haar doelstellingen is mensen te laten bewegen die getroffen zijn door een beperking. In dit kader huurt zij 1 maal per week een bad in de Wetering en wordt het water extra verwarmd. Een aantal deelnemers van de stichting gaat dan heerlijk, meestal met een begeleider, het water in. Omdat deze mensen ouder worden, haken er nu deelnemers af maar het bad wordt nog steeds gehuurd. Een uitgelezen kans voor anderen om zich er bij te voegen. Bovendien neemt de stichting een groot deel van de kosten voor haar rekening. Voor 120 euro per jaar kun je bijna elke week zwemmen. Dat komt neer op ongeveer 2.50 euro per keer.

Bovendien mag uw begeleider mee en is er een tillift.

Maar wie mogen zich tot de doelgroep rekenen? Iedereen met een chronische ziekte, lichamelijke of verstandelijke beperking. En daarvoor hoef je niet in een rolstoel te zitten. Het bewegen in wat warmer water is ook heel goed voor mensen met Artritus of artrose.

Op woensdag van 18.30-19.30 uur wordt er gezwommen. Na het uurtje wordt meestal nog gezellig nagepraat in de Horeca van de Wetering.

Geïnteresseerd geraakt? Neem dan contact op met Frans van den Berg [sghhouten@gmail.com](mailto:sghhouten@gmail.com), bel ons: 06- 13 01 70 85 of kom gewoon eens langs.

Nog 1 klein puntje, naast de kosten voor het zwemmen wordt wel verwacht, dat U deelnemer van de stichting wordt voor 18,50 euro per jaar.