

Kerstoptreden de Kindercampus

Hilversum- Kinderen van de basisschool de Kindercampus geven een geheel verzorgd kerstoptreden op dinsdag 18 december bij Gooiers Erf. Al weken lang hebben de kinderen geoefend en hebben nu nog maar een paar (spannende) dagen te gaan.

Ze zeggen dat het een onvergetelijke dag gaat worden voor de aanwezigen. Er zal viool gespeeld worden, kerstliedjes gezongen worden, er is een speciaal in elkaar gezette bewegingsact en hiernaast kunnen aanwezigen ook nog eens genieten van een prachtig kerstverhaal.

Aangezien de kinderen erg enthousiast zijn en de ouderen eens echt in de kerstsfeer wil-

len brengen, zouden zij het erg fijn vinden als er ook veel mensen van buiten Gooiers Erf aanwezig zijn. Aanmelding is niet vereist maar het is wel prettig om te weten wie en hoeveel mensen er komen. Het optreden vangt om 10.15 uur aan en duurt tot 11.00 uur. De toegang is geheel gratis. De locatie is café-restaurant Gooiers Inn Van Riebeeckweg 50 te Hilversum.

Bewegen bij Verder in Balans het Gooi



HILVERSUM - Verder in Balans het Gooi is een vereniging die, in samenwerking met de Revalidatieafdeling van Tergooziekenhuizen, een bewegingsprogramma aanbiedt aan mensen die kanker hebben of hebben gehad.

Deelnemers aan het revalidatieprogramma Herstel & Balans hebben ondervonden dat regelmatig bewegen een positief effect heeft op het leven met en na kanker. Zij besloten dan ook verder te gaan met bewegen en sporten onder professionele begeleiding van fysiotherapeuten. Iedereen die zijn of haar conditie wil verbeteren of op peil houden, kan zich aanmelden bij Verder in Balans het Gooi. Het bewegingsprogramma is erg gevarieerd, maar bestaat meestal uit de onderdelen warm lopen, duurtraining (op de fiets of de loopband), krachttraining (op een ruime keus aan apparaten) en/of een spel. Als het mooi weer is, sporten we heerlijk buiten in het bos. De groep

bestaat uit hooguit vijftien personen. Wanneer de groep te groot wordt zal deze worden gesplitst. Professionele fysiotherapeuten begeleiden het bewegingsprogramma.

Proefles

Belangstellenden die eens nader willen kennismaken met dit bewegingsprogramma kunnen een gratis proefles op woensdagmiddag om 15.45 tot 16.45 uur komen volgen. Een afspraak voor een proefles kan via de telefoon bij Marilou Schoenmaeckers-Hustinx op 035-6214844 of Annemien Lohmann-Huese op 06-23861484. Kijk voor meer informatie op www.verderinbalanshetgooi.nl.