

# Uitnodiging

## voorlichtingsbijeenkomst 'Noordzee zwemmen'

### Wie ben ik:

Mijn naam is Jan Bert (47 jaar). Een jaar geleden heb ik de diagnose kanker gekregen. In eerste instantie was er paniek maar toen de rook enigszins was opgetrokken heb ik een plan gemaakt met als doel: **overleven**. Een plan dat gebaseerd was en is op '*positief denken*' en '*de schouders eronder*'.

Een van de onderdelen uit mijn plan was (naast reguliere medische behandeling, aangepaste voeding, meditatie en veel bewegen) een workshop volgen bij Wim Hof (the Iceman). Ik werd gegrepen, dus daarna elke dag onder de koude douche. Ook heb ik een project gestart om, **in de winter**, elke week te gaan zwemmen in de Noordzee met een groep vrienden/belangstellenden.

Het resultaat is dat ik me nu (1 jaar na mijn diagnose) **topfit** voel en met volle teugen van het leven **geniet**. Mijn ziekte is **onder controle**, ik heb veel **nieuwe vrienden** gemaakt en voel me **sterker dan ooit**. Daarom heb ik besloten anderen te inspireren waaronder jullie.

### Wat is het idee?

- 1x per week, op een vaste tijd en plaats, met een groep mensen zwemmen in de Noordzee
- In voorjaar en zomer; bij goed èn slecht weer (dus doorzetters gevraagd)!
- je hoeft niet het water in, maar je mag. Dus als je bij slecht weer niet wilt dan sla je gewoon een weekje over
- beoogde start: week 20 2015 (half mei)
- beoogde locatie: Zandvoort
- communicatie via smartphone in bijzonder whatsapp
- het is (nog) geen professioneel event maar een persoonlijk initiatief van mij

Voorlichtingsbijeenkomst op  
16 april 2015 (14:30-16:00)

Locatie: Inloophuis  
Kennermerland

Wulverderlaan 51

2071 BH Santpoort-Noord

**Waarom dit initiatief?** Omdat het...

- leuk, gezond en (ont)spannend is!
- om nieuwe mensen te ontmoeten en nieuwe vrienden te maken!
- omdat je meer kunt dan je denkt! Om grenzen te verleggen!
- om allerlei andere redenen

**Voor wie?**

- iedereen die te maken heeft (gehad) met kanker
- alle leeftijden zijn welkom

**Voorwaarde voor deelname:**

- een zwemdiploma en goed kunnen zwemmen
- je veilig voelen in het water (reddingsbrigade op afstand aanwezig)
- een positieve instelling (als jullie willen wordt het een fantastisch initiatief)
- **deelname is onder eigen verantwoordelijkheid**

**Geïnteresseerd?**

Geef je op bij het inloophuis voor de informatiebijeenkomst of bel me op 06-24754889

Doe je mee?

Vitale groet, Jan Bert

Voorlichtingsbijeenkomst op  
16 april 2015 (14:30-16:00)

Locatie: Inloophuis

Kennermerland

Wulverderlaan 51

2071 BH Santpoort-Noord