

Door sporten voel je je goed. Dat is bij velen bekend. Voor die mensen die in groepsverband willen werken aan hun lichamelijke en psychische gezondheid is het mogelijk aan te sluiten bij de loopgroep van Emergis. De loopgroep is bedoeld als ondersteuning bij de behandelingen.

Loopgroep De Bevelanden

EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM

Wat is de loopgroep?

De loopgroep is een sportactiviteit waarin mensen met een psychiatrische achtergrond kunnen werken aan hun lichamelijke en geestelijke conditie. Binnen de loopgroep verbeteren cliënten hun conditie, leggen contact in een sportieve sfeer en doorbreken het gevoel lichamelijk vast te zitten. Daarnaast stimuleert deelname aan de loopgroep een gevoel voor dagstructuur, worden eigen grenzen ervaren en het zelfvertrouwen vergroot.



Afhankelijk van hun individuele mogelijkheden, krijgen lopers adviezen over hun loopprogramma en tempo.

Waarom een loopgroep?

De loopgroep is opgezet voor onder andere depressieve mensen omdat zij veel baat hebben bij hardlopen. Door te lopen is iemand met andere gedachten bezig, krijgt een beter uithoudingsvermogen, wordt moe en slaapt beter. De ontmoeting met andere mensen is een bijkomend voordeel. Meedoen staat voorop, de prestatie is van ondergeschikt belang.

Kosten

Deelname is gratis.

Eventuele aanschaf van goede gym- of loopschoenen en makkelijk zittende kleding.

Wie lopen mee?

Iedereen die als cliënt contact heeft met Emergis is van harte welkom. Door het lopen kunnen ze controle krijgen over hun loopgedrag waardoor hun zelfvertrouwen groeit.

Voor wie is de loopgroep niet?

De loopgroep is niet geschikt voor cliënten die niet zelfstandig naar het sportpark kunnen komen en intensieve begeleiding nodig hebben.

Werkwijze

Het programma verloopt via een vaste structuur. Het eerste half uur een uitgebreide warming up met allerlei oefeningen als knie heffen, hiel aanslaan en rek- en strekoefeningen. Aansluitend volgt het loopprogramma. Meestal werken we met twee groepen: een langzame en een snelle. De laatste vijf minuten sluiten we af met een gezamenlijke cooling down.

Wanneer?

Iedere donderdagmorgen
van 09.00 – 10.00 uur.
Iedere laatste donderdag van de maand
gezamenlijk koffiedrinken in de kantine
van het sportcomplex.

Waar?

Atletiekbaan Sportpark Het Schenge
Geldeloozepad 3 te Goes.

Aanmelden?

U kunt zich aanmelden via uw hulpverlener. Bovendien is een gezondheidsverklaring nodig van de huisarts om uit te sluiten dat er lichamelijke problemen zijn.

Begeleiders:

Kees Lievense, sociaal psychiatisch
verpleegkundige, Ambulant Centrum VWZ
telefoon 0113 26 78 02 en Christa Offringa, psychomotorisch therapeut,
telefoon 0113 26 76 80.