

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.

EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM

## Loopgroep Zeeuwsch-Vlaanderen

### 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 zelfvertrouwen aangekweekt.



Afhankelijk van hun individuele mogelijkheden, krijgen opers 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.

### Wie lopen mee?

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

### Kosten

**Deelname is gratis.**

**Eventuele aanschaf van goede gym- of loopschoenen en makkelijk zittende kleding komt voor eigen rekening.**

### **Voor wie is de loopgroep niet?**

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

### **Werkwijze**

Het programma verloopt via een vaste structuur.

De eerste 20 minuten een uitgebreide warming up met allerlei oefeningen als knie heffen, hiel aanslaan en rek- en strekoefeningen.

Aansluitend volgt het loopprogramma. Een ieder kan zijn eigen tempo bepalen. De laatste vijf minuten sluiten we af met een gezamenlijke cooling down. Regelmatig wordt een zogenaamde Coopertest gedaan om het conditiepeil te meten. Zo krijgen deelnemers inzicht in hun persoonlijke vorderingen.

### **Vragen?**

Voor vragen kunt u contact opnemen met de begeleiders van de loopgroep. Zij zijn telefonisch te bereiken via telefoonnummer: 0115 62 10 00.

### **Wanneer?**

Iedere donderdagmiddag  
van 15.00 – 16.30 uur.

### **Waar?**

Atletiekbaan Zuidersportlaan Terneuzen.  
(tegenover de voetbalvelden van VV Terneuzen)

### **Aanmelden?**

U kunt zich aanmelden via uw hulpverlener. U kunt dat ook zelf doen bij het secretariaat dagbehandeling van Emergis (0115 62 10 00). Een gezondheidsverklaring van uw huisarts is nodig om uit te sluiten dat er lichamelijke problemen zijn.

### **Begeleiding Terneuzen:**

Marc Weemaes, groepsbegeleider

Dagbehandeling Terneuzen

telefoon: 0115 62 10 00

André de Gunst, psychomotorisch therapeut