

## ZELFHULPNETWERK

Wil je meer informatie of wil  
je je aanmelden?

Bel, mail of loop even binnen:

Stichting Zelfhulp Netwerk  
Zuidoost-Brabant  
Pastoriestraat 147  
5612 EK Eindhoven  
T (040) 211 83 28  
E [info@zelfhulpnetwerk.nl](mailto:info@zelfhulpnetwerk.nl)  
I [www.zelfhulpnetwerk.nl](http://www.zelfhulpnetwerk.nl)

# Zelfhulpgroep DE OPPEPPERS

Samenkomst na afloop

Startpunt



*Lekker lopen bij  
De Oppeppers*

## HISTORIE

De Oppeppers is een groep lopers (wandelaars en hardlopers) die in 2002 is ontstaan uit een initiatief van cliënten van GGzE. Het initiatief ontstond na afloop van de 'runnertherapie'.

## DOELGROEP

Iedereen die wil lopen voor zijn geestelijke gezondheid. Vooral zij die gekampt hebben met depressieve klachten, sociale angsten en onzekerheden in de contact-sfeer. En hier mogelijk nog steeds last van hebben. De groep is gemengd. Lopen bij 'De Oppeppers' is laagdrempelig, de 'sociale kant' is erg belangrijk. Iedereen houdt rekening met elkaar waardoor je jezelf kunt zijn. Ook indien je een keer alleen wil lopen is dat geen probleem.

## DOELSTELLING

In eigen tempo lopen (hardlopen of wandelen) om je geestelijke gezondheid te activeren. Als aanvulling op een beter evenwicht tussen lichamelijk en geestelijk welbevinden. Effecten hiervan zijn: verbetering van zelfbeeld en lichaamswaardering plus een reductie van angst en depressie.

## ACTIVITEITEN

Enmaal per week wordt er gelopen op Landgoed De Grote Beek van GGzE. We lopen in de natuur en in een veilige omgeving.

## BIJENKOMSTEN

Iedere dinsdagmiddag van 13.00 uur tot circa 14.15 uur. Wij vertrekken bij 'De Tuin' aan Dr. Poletlaan 69. Na het lopen bestaat de mogelijkheid tot het drinken van koffie of thee (voor eigen rekening) en kan worden nagepraat.

## WAT VERWACHTEN WIJ VAN DE DEELNEMER

Wij zijn te gast bij GGzE en verwachten van iedereen die deelneemt aan de loopgroep, zich ook gedraagt als gast.

## WERKGEBIED

Eindhoven en omstreken

