

WANDELGROEP

HAARLEM ZUID-WEST

Wandelen maakt energieke en fitter, geeft een betere conditie, vermindert depressieve gevoelens, werkt stressverlagend, geeft ontspanning, stimuleert helder denken, maakt positiever en blijer! Uit onderzoek van de universiteit van Essex blijkt dat een half uur lopen in de natuur depressieve gevoelens met 90% af laat nemen en het zelfvertrouwen laat stijgen.

WANNEER?

We starten op **vrijdag 1 april 2016** en verzamelen elke vrijdag om 10:00 uur bij het Sociaal Wijkteam Zuid-west aan de Van Oosten de Bruijnstraat 60.

VOOR WIE?

Deze groep is geschikt **voor buurtbewoners** (18+) die graag in beweging willen komen. Ervaart u stress? Heeft u somberheidsklachten of heeft u behoefte aan meer contact met buurtgenoten of zoekt u een daginvulling? Dan is deze groep misschien iets voor u.

WAT IS HET DOEL?

Het Sociaal Wijkteam wil graag de inwoners van Haarlem Zuid-West activeren en hen de mogelijkheid bieden meer te participeren in de wijk. Tijdens het wandelen is er **ruimte voor een goed gesprek, tegelijk maakt u kennis met andere buurtbewoners en ontdekt u de omgeving waarin u woont**. Door te wandelen en letterlijk in beweging te komen werkt u ook ongemerkt aan een gezond lichaam, dit kan er toe bijdragen dat u zich beter gaat voelen.

EN VERDER...

De wandelingen worden begeleid door twee medewerkers van het Sociaal Wijkteam. Het betreft een doorlopende groep (vakanties in overleg). Instroom kan op elk moment.

De duur van de wandelingen varieert van 1½ tot 2 uur.

Voor meer informatie en/of om u aan te melden kunt u contact opnemen met:

Claire van Wees

Remy Bramkamp

E : cvanwees@Haarlem.nl
M : 06-11034637

E : rbramkamp@haarlem.nl
M : 06-53282334



Sociaal Wijkteam Zuid-West

