



Persbericht

## **Samen buiten in Deventer: drie dagen samen oplopen voor mentale gezondheid**

Deventer, september 2026

Van zaterdag 10 tot en met maandag 12 oktober 2026 kunnen inwoners van Deventer gratis meedoen aan *Samen buiten*, de landelijke driedaagse van Walk of Life. Ook in Deventer trekt een groep drie ochtenden samen naar buiten. Niet om een prestatie neer te zetten, maar om elkaar te ontmoeten, een gesprek te voeren, te luisteren of gewoon samen een stukje op te lopen.

De driedaagse begint op 10 oktober, World Mental Health Day, en vindt op meer dan 100 locaties in Nederland plaats. De Groene GGZ organiseert die zaterdag dag een landelijk activatieprogramma op verschillende groene GGZ-locaties. Zo ook Dimence in Deventer.

### **Gewoon samen buiten**

Het leven kan soms veel vragen. Stress, verlies, ziekte, zorgen of het gevoel vast te lopen: iedereen kan ermee te maken krijgen. Juist op zulke momenten kan het helpen als iemand niet tegenover je zit met een oplossing, maar gewoon naast je loopt.

Dat is precies waar *Samen buiten* om draait. Deelnemers wandelen drie ochtenden met een vaste groep en een vrijwillige coach. Er is ruimte voor ontmoeting, aandacht en ontspanning. Onderweg zijn er korte, speelse oefeningen die helpen om even uit het hoofd en in het moment te komen.

Erna Fränzel-Luiten en Ingrid Sibelt, vrijwillige coaches van Walk of Life in Deventer, organiseren de lokale wandeling en nodigen inwoners uit om mee te doen:

‘Je hoeft hier geen wandelaar te zijn en je hoeft ook geen verhaal te hebben. Het mooie is juist dat je gewoon kunt aansluiten en samen naar buiten gaat. Soms ontstaat er vanzelf een goed gesprek, soms loop je een tijdje in stilte. Allebei is goed.’

Iedereen van 18 tot 100 jaar is welkom, ongeacht conditie, leeftijd of wandelervaring. Deelname is gratis. Een diagnose of hulpvraag is niet nodig.

### **Geen therapie en geen prestatie**

*Samen buiten* is geen therapie en geen sportprogramma. Het gaat niet om hoeveel kilometer je loopt of hoe snel je bent. De vrijwillige coaches zorgen voor een veilige en laagdrempelige sfeer waarin deelnemers elkaar kunnen ontmoeten en even kunnen vertragen.

“Er is veel pijn in onze samenleving die niet altijd zichtbaar is,” zegt initiatiefneemster Nienke van Ree van Walk of Life. “Tegelijkertijd verlangen mensen naar echte aandacht en iemand die gewoon even naast hen loopt. Daar is Walk of Life uit ontstaan. Tijdens deze drie dagen hoef je niets uit te leggen of op te lossen. Je mag komen zoals je bent.”

In Deventer vindt de start van de wandeling plaats op:

Locatie: Dimence Deventer, Locatie Brinkgreven. Nico Bolkesteinlaan 1

Data: zaterdag 10, zondag 11 en maandag 12 oktober 2026

Tijd: 9:30 uur

Afstand/duur: 3 uur

Deelname: gratis

Aanmelden:

<https://walkoflife.nl/coach/erna-franzel-luiten/>

<https://walkoflife.nl/coach/ingrid-sibelt/>

Ben je enthousiast geworden na de 3 daagse? Of wil je maandelijks wandelen, maar lukt het je niet mee te doen met de 3-daagse?

Wij zijn met 3 coaches in Deventer, Erna Fränzel-Luiten, Ingrid Sibelt en Dirk-Jan Lekkerkerker. Wij bieden maandwandelingen aan. De eerste maandwandeling is op 16 oktober met Dirk-Jan. Aanmelden voor de maandwandeling kan vanaf 10 oktober via:

<https://walkoflife.nl/coach/dirk-jan-lekkerkerker/>