

Ervaar wat buiten wandelen met uw lichaam doet
Speciaal voor mensen met diabetes type 2

ivn biowalking



Nationaal Park
De Grootte Peel



Heeft u diabetes type 2? Loop dan mee met een Biowalk in de De Peel.

***“Een uur wandelen heeft tot wel twee dagen een positief effect op mijn suikerwaarden” –
Deelnemer Biowalking***

Wat is een Biowalk?

Een Biowalk is een groepswandeling in de natuur en wordt begeleid door een natuurgids en een professional uit de gezondheidszorg. U ervaart zelf welke positieve invloed beweging en het buiten zijn op uw lichaam hebben. Ook ontmoet u andere mensen met suikerziekte. De natuurgids laat u op een unieke manier de natuur beleven. Biowalking is niet alleen goed voor uw gezondheid, maar vooral ook heel leuk en gezellig!

Hoe ziet een Biowalk eruit?

U begint met een half uur wandelen om conditie op te bouwen. Vervolgens laat de natuurgids u de natuur en het landschap van De Peel beleven. Met vragen over uw gezondheid kunt u terecht bij de zorgprofessional. Vóór en ná de Biowalk wordt uw bloedsuikerspiegel gemeten. Zo ziet u meteen welk effect bewegen in de natuur op uw lichaam heeft. De Biowalk wordt afgesloten met een gezellige nabespreking onder het genot van een kopje koffie of thee.

Data, tijden en locaties

U loopt mee met 3 wandelingen (1 of 2 wandelingen is ook mogelijk) en deze vinden plaats op:
Donderdag 31 mei van 14:00 – 16:30 uur, start Buitencentrum De Pelen (Moostdijk 15, Ospel)
Donderdag 7 juni van 14:00 – 16:30 uur, start Natuurpoort De Peel (Leegveld 8a, Deurne)
Donderdag 21 juni van 14:00 – 16:30 uur, start Buitencentrum De Pelen (Moostdijk 15, Ospel)
U mag één introducté meenemen; deze hoeft geen diabetes type 2 te hebben.

Kosten & aanmelden

U kunt zich gratis aanmelden via www.ivn.nl/biowalking/activiteiten/biowalking-in-de-peel

Meld u snel aan.

Het zal u verbazen, hoe positief uw lichaam op de wandeling reageert.

Voor meer informatie:
www.ivn.nl/biowalking

