



Wandelen als gratis medicijn: Wandel ook dit jaar mee!

Hilvarenbeek doet ook dit jaar weer mee aan de Nationale Diabetes Challenge! In de week van 16 mei wandelen wij elke week, ongeveer 20 weken lang, samen met een groep deelnemers in de buurt. U bent van harte uitgenodigd om met ons mee te wandelen.

Wat is de Nationale Diabetes Challenge?

De Nationale Diabetes Challenge is een wandelevenement van de Bas van de Goor Foundation. Samen wekelijks wandelen in de buurt is gezellig en goed voor je gezondheid. De wandelingen zijn bedoeld voor zowel mensen met diabetes, als zonder diabetes. Bewegen is namelijk goed voor iedereen! Iedereen die wilt, mag mee wandelen!

De Nationale Diabetes Challenge in Hilvarenbeek: Beekse Wandelchallenge

Diverse partners werken samen om de 'Beekse Wandelchallenge' tot een succes te maken! Fysiotherapiepraktijk Stofberg, Fysio Sport&Therapie, Beweegburo, Achil'87, Primacura, Platform Actief Hilvarenbeek, Stichting SSB60+, Huisartsenpraktijk Ypelaer en Steunpunt Aangepast Sporten Midden Brabant zijn enthousiast om, na Coronatijd, weer samen dit soort projecten te kunnen opstarten. Samen ondersteunen zij het belang om met zoveel mogelijk zorg- en welzijnsprofessionals samen te werken om mensen in beweging te brengen. Juist als professional kun je mensen nét dat duwtje in de rug geven om mee te doen. Het wekelijks samen wandelen onder begeleiding van professionals biedt de deelnemers een veilige opstap naar bewegen, waarna zij meer vertrouwen in zichzelf en eigen lichaam krijgen.

Start wandelingen

In de week van 16 mei zijn er diverse dagen en tijdstippen waarop met groepen gestart kan worden. Aan de hand van de aanmeldingen wordt uiteindelijk bepaald op welke momenten er gewandeld wordt. We houden rekening met ieders wandelniveau. Het is daarom niet erg als u (nog) niet zo ver kunt lopen. De dagen en tijdstippen waarop ingeschreven kan worden, zijn:

- Dinsdagochtend 10.00-11.00 uur
- Dinsdagavond 19.00-20.00 uur
- Donderdagochtend 10.00-11.00 uur
- Daarnaast is er ook al een wandelgroep op donderdagmiddag actief (16.00-17.00u). Deze groep is, na de editie van vorige jaar, samen blijven wandelen. Mensen die al goed kunnen wandelen, een tempo van 4,5 km per uur aan kunnen, zijn ook welkom om daar aan te sluiten.

De eerste wandeling vindt plaats op de atletiekbaan van Achi'87. Daar is eerst een samenkomst waarbij nog extra informatie wordt gedeeld en vervolgens de eerste meters gemaakt worden op de baan.

De wandelingen worden begeleid door fysiotherapeuten van Fysiotherapiepraktijk Stofberg en Fysio Sport&Therapie en Beweegcoaches van Beweegburo.

Afsluiting

Op zaterdag 24 september sluiten we het wandelprogramma met elkaar af tijdens het landelijke Slotfestival van de Bas van de Goor Foundation in Arnhem. Daar worden de laatste kilometers gewandeld, samen met deelnemers van andere wandelgroepen uit heel Nederland en wordt samen een feestje gevierd!

Aanmelden of meer informatie

Iedereen die interesse heeft, is welkom om mee te wandelen! De kosten voor deelname zijn €20,00. U kunt zich aanmelden via het aanmeldformulier op de website:
<https://www.nationalediabeteschallenge.nl/beeksewandelchallenge/>.

Voor meer informatie of vragen kunt u contact opnemen met Judith van Berkel van Steunpunt Aangepast Sporten Midden Brabant, judith.van.berkel@tilburg.nl en 06-21000132.

Verdere achtergrondinformatie

De Nationale Diabetes Challenge is een bewezen effectieve wandelinterventie van de Bas van de Goor Foundation. Bij deze interventie werken professionals uit het zorg-, sport- en sociale domein samen om mensen (met en zonder diabetes) op een laagdrempelige manier in beweging te brengen. Gedurende 20 weken wandelen deze professionals één keer per week mee met een groep deelnemers om samen te werken aan een gezondere leefstijl en duurzame gedragsverandering. Dankzij hen hebben er in de afgelopen vier jaar al ruim 15.000 mensen de stap naar een gezondere leefstijl gezet.