

**Heeft u diabetes type 2,
COPD of risico op hart- of vaatziekten?**

Loop mee met een BioWalk!

Wat is een BioWalk?

Een BioWalk is een groepswandeling in de natuur, begeleid door een IVN-natuurgids en een professional uit de gezondheidszorg.

U ervaart, in een veilige omgeving, zelf welke positieve invloed beweging en het buiten zijn op uw lichaam hebben.

Door contacten met lotgenoten en een unieke natuurbeleving is BioWalking niet alleen goed voor uw gezondheid, maar vooral ook heel leuk!



Praktische informatie

Wilt u deelnemen aan BioWalk? U kunt zich aanmelden via www.guusbeweegtje.nl/biowalk.

De BioWalks worden georganiseerd voor inwoners uit de gemeenten Bernheze, Landerd, Oss, Uden en de kernen St. Oedenrode, Schijndel en Veghel (Meierijstad).

U betaalt een eigen bijdrage van € 10,00 voor de cyclus van vier wandelingen.

Hoe ziet een BioWalk eruit?

U doet mee aan een cyclus van vier wandelingen. Tijdens de wandeling laat de IVN-gids u de natuur en het landschap beleven.

De zorgprofessional geeft u onderweg tips over voeding, bewegen en uw medicijngebruik. Daarbij zijn zij er ook voor al uw vragen over uw aandoening, in combinatie met bewegen.

Als u vier keer hebt meegedaan met de wandeling, gaat u zelfstandig verder met sporten en bewegen. Indien gewenst, kan een buurtsportcoach u helpen bij het vinden van een sport- of beweegactiviteit die bij u past.



Data en locaties 2022

De wandelingen starten vanaf de volgende locaties:

- Uden (De Teugel): iedere derde vrijdag van de maand om 14.00 uur (vanaf vrijdag 18 maart).
- St. Oedenrode (startpunt wordt per wandeling bepaald): iedere tweede vrijdag van de maand om 10.00 uur (vanaf vrijdag 11 maart).

U kunt iedere maand instappen voor uw eerste wandeling.

Let op: in juli en augustus is er géén BioWalk.