

*Buitengewoon gezond  
bewegen!*

# ivn biowalking

*Speciaal voor mensen  
met diabetes.*



## Heeft u diabetes? Loop mee met een Biowalk!

*“Het is fantastisch dat wandelen ervoor zorgt dat u minder medicijnen hoeft te gebruiken”*

– Deelnemer Biowalking

### Wat is een Biowalk?

Een Biowalk is een groepswandeling in de natuur, begeleid door een IVN Natuurgids en een ervaringsdeskundige met diabetes. U ervaart, in een veilige omgeving, zelf welke positieve invloed beweging en het buiten zijn op uw lichaam hebben. Ook ontmoet u andere patiënten met diabetes. Door contacten met lotgenoten en unieke natuurbeleving is Biowalking niet alleen goed voor uw gezondheid, maar vooral ook heel leuk!

### Hoe ziet een Biowalk eruit?

U wandelt mee met in totaal vier Biowalks. Deze worden maandelijks georganiseerd. De IVN Natuurgids laat u de natuur en het landschap van Tholen beleven. Een ervaringsdeskundige geeft u tijdens en na de wandeling advies op maat over voeding, beweging en medicijngebruik. Na goed rondgekeken te hebben gaan we nog een half uur tot drie kwartier doorwandelen om conditie op te bouwen.

### Praktische informatie:

Als deelnemer aan Biowalking mag u één introduc e meenemen. Deze persoon hoeft geen chronische ziekte te hebben. De Biowalks worden georganiseerd in Nationaal Park Oosterschelde in Tholen en Schouwen-Duiveland. IVN Zeeland organiseert de Biowalks samen met Diabetesvereniging Nederland regio Delta en West-Brabant & Tholen. Kijk voor meer informatie op <https://delta.dvn.nl/agenda> en <https://wbrabant-tholen.dvn.nl/agenda>.

Aanmelden bij Ton Bakx: [ton\\_bakx@hotmail.com](mailto:ton_bakx@hotmail.com)

Kosten: DVN-leden gratis, niet-leden: EUR 3,- per wandeling.

### Kom naar startlocatie:

**Haestinge, Sportlaan 2  
Sint-Maartensdijk**

14 januari	10:00u
28 januari	10:00u
11 februari	10:00u
04 maart	10:00u



Nationaal Park  
Oosterschelde

