

UITNODIGING!

Biowalking voor mensen met diabetes

Wat is Biowalking?

Biowalking is een groepswandeling in de natuur onder begeleiding van een IVN-natuurgids en een ervaringsdeskundige van Diabetesvereniging Nederland. De Biowalk duurt ongeveer 1,5 uur en combineert gezond bewegen met natuurbeleving. U ervaart direct welke positieve invloed de natuur op uw gezondheid heeft. Dit voorjaar biedt IVN Leiden i.s.m. de GGD Hollands Midden en de DVN Regio Groen Hart een nieuwe reeks Biowalks aan voor mensen met diabetes. Biowalking wordt mede mogelijk gemaakt door Zorg en Zekerheid en de Provincie Zuid-Holland.

Wat is er speciaal aan Biowalking?

Voorafgaand aan de eerste wandeling controleren de deelnemers hun bloedsuikerspiegel. Neem daarvoor uw eigen bloedsuikermeter mee. Daarna start de Biowalk met een excursie van een uur in een lager tempo, waarin de IVN-natuurgids van alles vertelt over natuur en landschap. Vervolgens volgt een half uur flink doorwandelen om conditie op te bouwen. Na afloop van de eerste wandeling wordt de bloedsuikerspiegel wederom gecontroleerd. Afgesloten wordt er met een kopje thee of koffie. Het zal u verbazen, hoe positief uw lichaam op de wandeling reageert. Dus: trek de stoute (wandel)schoenen aan en DOE MEE!!!

Kosten

De eigen bijdrage is € 3,- per persoon per Biowalk inclusief koffie en thee. Uw partner/andere familieleden mogen ook gezellig meelopen, voor hen geldt dezelfde bijdrage.

Wilt u deelnemen of heeft u nog vragen?

Kijk voor meer informatie of om aan te melden op www.ivnbiowalking.nl, onder het kopje "activiteiten". Als u geen internet heeft kunt u ook bellen met Bep van Houten (IVN) 071 5146869 of Floris de Boer (IVN) 06 8341 5436.

Startlocatie en data

Zaterdag 5 maart, 10 – 12 uur
MEC Oegstgeest, Oegstgeesterweg 43

Zaterdag 9 april, 10 – 12 uur
Eiland van Ome Nick, Veurseweg 346

Zaterdag 7 mei, 10 – 12 uur
Brasserie Cronesteyn, Vlietweg 2

Zaterdag 4 juni, 10 – 12 uur
MEC Leiderdorp,
Van Diepeningenlaan 110(e)

UITNODIGING!

Biowalking voor mensen met diabetes

Wat is Biowalking?

Biowalking is een groepswandeling in de natuur onder begeleiding van een IVN-natuurgids en een ervaringsdeskundige van Diabetesvereniging Nederland. De Biowalk duurt ongeveer 1,5 uur en combineert gezond bewegen met natuurbeleving. U ervaart direct welke positieve invloed de natuur op uw gezondheid heeft. Dit voorjaar biedt IVN Leiden i.s.m. de GGD Hollands Midden en de DVN Regio Groen Hart een nieuwe reeks Biowalks aan voor mensen met diabetes. Biowalking wordt mede mogelijk gemaakt door Zorg en Zekerheid en de Provincie Zuid-Holland.

Wat is er speciaal aan Biowalking?

Voorafgaand aan de eerste wandeling controleren de deelnemers hun bloedsuikerspiegel. Neem daarvoor uw eigen bloedsuikermeter mee. Daarna start de Biowalk met een excursie van een uur in een lager tempo, waarin de IVN-natuurgids van alles vertelt over natuur en landschap. Vervolgens volgt een half uur flink doorwandelen om conditie op te bouwen. Na afloop van de eerste wandeling wordt de bloedsuikerspiegel wederom gecontroleerd. Afgesloten wordt er met een kopje thee of koffie. Het zal u verbazen, hoe positief uw lichaam op de wandeling reageert. Dus: trek de stoute (wandel)schoenen aan en DOE MEE!!!

Kosten

De eigen bijdrage is € 3,- per persoon per Biowalk inclusief koffie en thee. Uw partner/andere familieleden mogen ook gezellig meelopen, voor hen geldt dezelfde bijdrage.

Wilt u deelnemen of heeft u nog vragen?

Kijk voor meer informatie of om aan te melden op www.ivnbiowalking.nl, onder het kopje "activiteiten". Als u geen internet heeft kunt u ook bellen met Bep van Houten (IVN) 071 5146869 of Floris de Boer (IVN) 06 8341 5436.

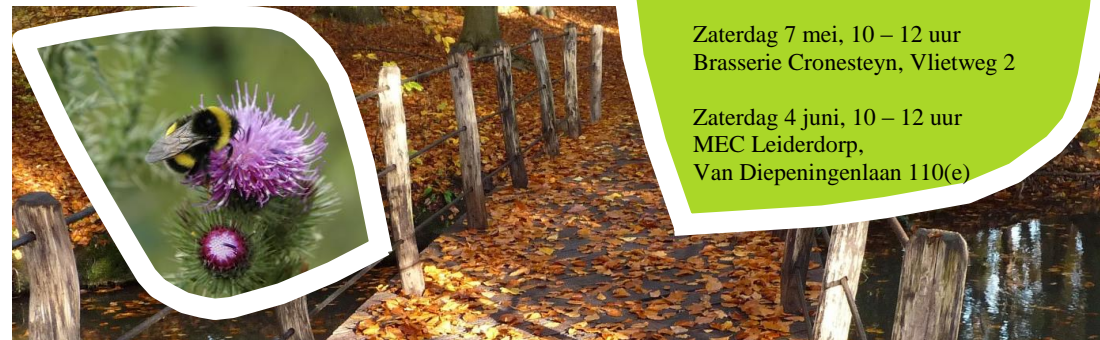
Startlocatie en data

Zaterdag 5 maart, 10 – 12 uur
MEC Oegstgeest, Oegstgeesterweg 43

Zaterdag 9 april, 10 – 12 uur
Eiland van Ome Nick, Veurseweg 346

Zaterdag 7 mei, 10 – 12 uur
Brasserie Cronesteyn, Vlietweg 2

Zaterdag 4 juni, 10 – 12 uur
MEC Leiderdorp,
Van Diepeningenlaan 110(e)





*Voor mensen met diabetes:
leren luisteren naar je lijf*



*Voor mensen met diabetes:
leren luisteren naar je lijf*

ivn biowalking

ivn biowalking

Hoe leuk en gezellig
kan **wandelen in de
natuur** zijn?!

Speciaal voor mensen
met diabetes is
Biowalking opgezet.

Hoe leuk en gezellig
kan **wandelen in de
natuur** zijn?!

Speciaal voor mensen
met diabetes is
Biowalking opgezet.

