



Nieuw! Herstelcirkel Online

Herstelcirkel
in de wijk

Herstelcirkel Online. Juist nu.

Het virus Covid-19 houdt velen voorlopig thuis en op 1,5 meter afstand van elkaar. Dat maakt het lastig om nieuwe Herstelcirkels te starten, want samen met anderen lukt het beter om gezonder gedrag eigen te maken.

Vooraf mensen met overgewicht en/of diabetes type 2 behoren tot de risicogroepen. Juist zij hebben nu behoefte aan goede begeleiding om beter te gaan eten, meer te bewegen en/of te kunnen ontspannen.

Online

Daarom hebben we een volwaardige variant van Herstelcirkel ontwikkeld voor mensen met diabetes type 2, die hun aandoening willen keren. Het betreft een traject van een jaar waarin je vooral via tablet en computer contact hebt met je mededeelnemers en met je Leefkrachtcoach.

Een groep bestaat uit maximaal 12 deelnemers, afkomstig uit één wijk of dorp. Er zijn een-op-een activiteiten mogelijk die buiten plaats vinden, met minimaal twee meter afstand tot elkaar. Daartoe behoren de eerste kennismaking met de coach, en later in het jaar wandel- en fietscoaching naar keuze.

De eerste Herstelcirkel Online start naar verwachting nog dit voorjaar in het Twentse Hengelo.

Interesse?

Herstelcirkel is er klaar voor om in de regio's Twente, Achterhoek, Arnhem, Gelderse Vallei en Nijmegen meer Herstelcirkels Online te starten. Heeft u als behandelaar of toekomstig deelnemer interesse? Aarzel niet, [mail](#) ons.

Menukaart Leefstijl

De laatste jaren groeit het inzicht dat leefstijl bepalend is voor de ontwikkeling van je gezondheid. Een grote groep Nederlanders met overgewicht en/of een chronische aandoening kan hierbij soms wel wat ondersteuning gebruiken.

Om aan die behoefte te voldoen zijn er diverse initiatieven ontstaan die elkaar aanvullen. Zo zijn er programma's die de individuele deelnemer of groep centraal stellen, en trajecten die beide combineren, zoals Herstelcirkel in de wijk.

Voor deelnemers, artsen en praktijkondersteuners is het soms lastig om overzicht te krijgen in het brede aanbod. Daarom ontwikkelde Herstelcirkel een handig overzicht; de [Menukaart Leefstijlinterventies](#).