



'Herstelcirkel heeft voor iedere deelnemer toegevoegde waarde geleverd'.



'Met Herstelcirkel kan ik de interactie met de zorg optimaal beperken; ik heb hiermee de regie over mijn gezondheid beter vorm gegeven, vooral passend bij mezelf.'

Joop Cornelissen,
deelnemer Huissen



'De grote kracht van Herstelcirkel is het groepsproces. Ik was anders afgedwaald in mijn voornemen om beter te eten, meer te bewegen en beter te ontspannen.'

Conny Giesen, deelnemer
Huissen

Herstelcirkel Huissen succesvol verder

De deelnemers aan Herstelcirkel in Huissen hebben het eerste jaar succesvol afgesloten. Er verscheen een heus boekwerk van 56 pagina's met herinneringen, foto's, tips en een vooruitblik. En de groep gaat door.

Verleiden

'De deelname aan Herstelcirkel heeft me meer gebracht dan wat ik in de jaren daarvoor individueel heb kunnen bereiken', aldus Joop Cornelissen. 'Ik ben tien kilo afgevallen en heb mijn medicatie flink kunnen afbouwen. De groep verleidt tot gezonder gedrag – klagen mag soms ook – en heeft mijn inzichten flink versterkt.'

Bij de les

Conny Giesen ziet ook het belang van de Leefkracht-coaching: 'Zowel de groep als de coach hielden me bij de les. Ik ervaar nu meer energie, ben lekker in beweging en let op mijn voeding. En het is me ook gelukt om in het afgelopen jaar stress te verminderen'.

Joop vult aan: 'Het zou nog een verbetering zijn als nieuwe deelnemers aan Herstelcirkel de inzichten kunnen toepassen van eerdere deelnemers; die wil ik graag als handvatten presenteren in nieuwe groepen. Dat versnelt de start nog meer'.

Het tweede jaar

De hele groep gaat door met activiteiten, zoals wekelijks [wandelen en fietsen](#). Na het wandelen is de Afterwalk in Café Nr 5 op de Markt in Huissen even zo belangrijk en gezellig.

De komende maanden komt de groep verschillende keren bij elkaar. Er komt een bloesemwandeltocht, een terrasbijeenkomst en een kookworkshop. De groep wandelt ook mee in de Exodustocht in Huissen. Bij de wandelingen zijn ook partners en introducees welkom.

Ondertussen wordt gekeken naar de start van een tweede Herstelcirkel in Huissen.

[Klik hier](#)

Herstelcirkel
in de wijk

 **Onze
Huisartsen**