



Deelnemers van Herstelcirkel Elst bereiden samen een maaltijd van onbewerkte ingrediënten. En daarna samen aan tafel!

Herstelcirkel in de wijk

'Al wandelend praten we helemaal niet over de diabetes ofzo; we delen wel wat we allemaal in onze 'rugzak' hebben ... en we luisteren naar elkaar. En we motiveren daarmee elkaar om in beweging te blijven'.

Deelnemer, Elst



'Herstelcirkel maakt je tot een vriend'

Veel deelnemers van Herstelcirkel maken mooie vorderingen. Zo is er een deelnemer in Elst die na drie maanden al zijn medicatie kan afbouwen, 8 kilo afvalt en zijn bloedwaarden krachtig ziet verbeteren. Hij voelt zich fitter en energiever: 'Ik voel me niet meer ziek'.

Maar belangrijker is dat hij niet had kunnen denken dat 'vreemden' – waarmee hij op de startbijeenkomst in één zaal zat – hem drie maanden later zouden voorstellen aan hun kinderen of burens als 'een vriend'...!

Wandel, fiets, zwem, ontspan mee

Herstelcirkel staat voor een gezondheidsbevorderende cultuur en structuur. Daartoe behoren ook de beweeg- en ontspanningsmomenten. De Herstelcirkels in Elst, Huissen en Nijmegen-Noord beleggen wekelijks vaste momenten. Zo zijn er in Nijmegen-Noord inmiddels zeven wekelijkse activiteiten.

Jij kunt hier aan meedoen – ook als je geen deelnemer van Herstelcirkel bent. Stuur vooraf even een mailtje, zodat er op je komst gerekend kan worden. Kijk [hier](#) voor alle momenten.

Klik hier