



Herstelcirkel in de wijk

Proefproject in Nijmegen Lent en Oosterhout.

Projectpartners: STIELO, Radboudumc, Menzis, Huub ter Haar.

Doel: deelnemers met diabetes type 2 verwerven sleutel tot sturing in leefstijl en oefenen invloed op hun leefomgeving uit (wijk); met als resultaat het keren van diabetes en meer geluk en energie.

Looptijd: één jaar.

Aantal deelnemers: 20, verenigd in coöperatie (met inleg deelnemers).

Twee Regisseurs (deelnemers) die activiteiten aanjagen en coördineren.

Begeleiding door twee Leefkrachtcoaches.

Deelnemers in beweging

Herstelcirkel in de wijk is een coöperatie van twintig mensen met diabetes type 2 in Nijmegen Noord. Om hun leefstijl nog verder te verbeteren en daarmee hun diabetes blijvend te keren, verdiepen de deelnemers zich in subgroepen in thema's als voeding, afbouw van medicatie en bewustwording van patronen.

De subgroep 'Weerstand tegen bewegen' heeft voorgesteld om deel te nemen aan de [Nationale Diabetes Challenge](#). Dat betekent twintig weken 5 km wandelen op een woensdag- of maandagavond, in de wijk en groene omgeving van Nijmegen-Noord. In september volgt een wandelweek met een slotmanifestatie op Papendal. Veertien deelnemers verschijnen aan de start. Zorgverleners van STIELO en wijkbewoners sluiten zich hierbij aan. Medio april vond de start plaats (zie foto).

Aandacht in de media

Inmiddels tonen media ook aandacht voor de bijzondere aanpak van Herstelcirkel in de wijk. Uit een bijdrage in Nestor (magazine van KBO, een bond van en voor ruim tweehonderdduizend katholieke ouderen) blijkt dat de deelnemers het vooral prettig vinden dat ze in hun wens tot leefstijlverandering er niet alleen voor staan. De groep blijkt een krachtige stimulator. Dit artikel verschijnt in mei, hier lees je de [voorpublicatie](#).

Deelnemer Henk Stok geeft een statement in [De Gelderlander](#): 'Afvallen is besmettelijk'. Hij vertelt welke resultaten hij heeft behaald in de eerste vijf maanden.

Meer weten over de aanpak en werking van Herstelcirkel in de wijk? Lees en kijk dan [hier](#).

[Klik hier](#)