



*Op maandag en woensdagavond wandelen deelnemers 5 km in de eigen wijk.*

## Herstelcirkel in de wijk

Een coöperatie bestaat uit 20 deelnemers, begeleid door 2 Leefkrachtcoaches.

Doel is het verwerven van leefkracht: meer sturing en gezondheid en daarmee het keren van diabetes. De huisarts en praktijkondersteuner ondersteunen de deelnemers bij de afbouw van zorg.

Herstelcirkel schaaft dit najaar op. In Nijmegen-Noord, Zetten-Herveld, Huissen en Elst starten nieuwe coöperaties.

Winnaar Koploperprijs 2017.

### 'Dit had ik twintig jaar eerder moeten doen'

'Vroeger had ik een hekel aan bewegen. Nu wandel of fiets ik vier keer per week, met veel plezier.' Dat zegt deelnemer Willy van Merm (71). Hij had diabetes type2. Met Herstelcirkel in de wijk is Willy binnen een jaar geen diabeet meer, naar eigen zeggen. Hij heeft de eigen sleutel van verandering gevonden en is minder gaan eten, meer bewegen en heeft zijn medicatie afgebouwd.

Willy: 'De groep stimuleert ontzettend. En dankzij de Leefkracht-coach heb ik het heel snel op kunnen pakken. Ik ben zo blij met het resultaat!'

Lees [hier](#) meer over de resultaten van Willy.

### 'Ik wil mijn kleinkinderen groot zien worden'

Deelnemer José Toonen (55) is heel tevreden over haar deelname aan Herstelcirkel in de wijk. 'Ik at al koolhydraatbeperkt, maar in de groep heb ik nog veel nieuwe dingen geleerd. En de doorbraak kwam toen ik multivitamine ging slikken, dat verbeterde de verbranding van glucose. Ik moet het zelf doen, maar samen sta je er niet alleen voor. Dankzij Herstelcirkel ben ik sneller uit een dip en krijg ik veel stimulansen om er plezier in te hebben en te houden.'

Lees [hier](#) meer over haar weg tot meer zelfsturing.

Meer [weten](#) over de aanpak van Herstelcirkel in de wijk?

[Klik hier](#)