SOESTER WANDEL CHALLENGE 2021

EERSTE LIJN ZORG IN SOEST

WAT?	Samen met andere mensen die meer willen gaan bewegen gaat u 1x per week op woensdagavond gezamenlijk wandelen. Elke keer wandelen er een zorgverlener en een begeleider mee. I.v.m. de Corona-maatregelen wandelt u in kleine groepen van 4 personen.
WANNEER?	19 weken. Elke woensdagavond van 26 mei tot en met 29 september om 19.30 uur. Start: Zorgplein Dalweg 61 Soest.
VOOR WIE?	Iedereen die meer wil bewegen en zijn of haar fysieke en/of mentale gezondheid wil verbeteren.
WAAROM?	Wandelen heeft een gunstig effect op fitheid, gewicht, vetpercentage, zelfvertrouwen, motivatie, eventueel medicatiegebruik, bloeddruk, cholesterol, eenzaamheid en gemoed. Specifiek bij diabetes heeft het ook een positief effect op glucosewaardes (in relatie tot de activiteit). Deelnemers aan de challenges in voorgaande jaren gaven aan dat het wandelen samen met anderen zeer stimulerend was.
MEER INFORMATIE?	Wilt u eerst meer informatie? Vraag dan uw zorgverlener of mail naar hospitality@heidinga.net.
FITHEIDSMETING	Zaterdag 15 mei vanaf 10.00 uur, nadere gegevens volgen na aanmelding.
EERSTE WANDELING	Start 1e wandeling: woensdag 26 mei, 19.30 uur. Trek lekker zittende (wandel)schoenen aan en neem een flesje water mee. We houden rekening met ieders niveau. Startplek wordt bij aanmelding doorgegeven.
FEESTELIJKE SLOTWANDELING	Zaterdag 2 oktober, nadere gegevens volgen bij deelname.
KOSTEN?	Meedoen kost 5 euro. U kunt dit bedrag op de 1e bijeenkomst contant voldoen.
AANMELDEN	Uiterlijk 21 april. Via uw huisarts of vul het aanmeldformulier in via de website van Elzis, of vraag een aanmeldformulier aan op hospitality@heidinga.net