

De Diabetes Challenge Twente 2022 van start!

Inschrijving voor informatiebijeenkomst en aanmelden wandellocaties geopend

Twente – De voorbereidingen voor de Twentse Diabetes Challenge 2022 zijn gestart. Inschrijven als wandellocatie is vanaf nu mogelijk. Voor geïnteresseerde professionals in Twente is er een (online) informatiebijeenkomst op 15 februari. De Bas van de Goor Foundation organiseert voor de 7^e keer de Nationale Diabetes Challenge. Dit initiatief wordt sinds afgelopen najaar in Twente getrokken door de Bas van de Goor Foundation in samenwerking met de GGD, Twentse Koers en Menzis. Zorggroepen Thoon en FEA ondersteunen dit initiatief. Het doel is om zoveel mogelijk Twentenaren met (een verhoogd risico op) diabetes in beweging te krijgen. De 20-weekse Diabetes Challenge wordt als middel ingezet, maar we werken ook samen met andere wandelprogramma's en leefstijlinterventies.

Bewegen is belangrijk, zeker voor mensen met diabetes. In deze tijden van corona zijn mensen (nog) minder actief en ook minder in contact met anderen. Wandelen is veilig, laagdrempelig en een sociale activiteit en daardoor bij uitstek geschikt voor deze doelgroep in deze tijd. Uit onderzoek en praktijkervaringen is bekend dat de Nationale Diabetes Challenge kwetsbare mensen in beweging brengt en een positieve bijdrage levert aan hun gezondheid, conditie en (mentale) welbevinden. Vanaf eind april of begin mei gaan de wandelgroepen van start voor een periode van 20 weken. Op dinsdag 15 februari is een online informatiebijeenkomst voor geïnteresseerde professionals in Twente. Daar vertellen we over de Nationale Diabetes Challenge, hoe je hiermee aan de slag kunt en wat het de deelnemers en de professionals oplevert. Meer informatie en aanmelden kan via www.nationalediabeteschallenge.nl/twente.

Meerwaarde

De Bas van de Goor Foundation ondersteunt met fysieke materialen, online tools en webinars, communicatie en trainingsschema's en waar nodig bij het opbouwen van het netwerk. De wandelaars worden wekelijks digitaal ondersteund met tips en korte, praktische filmpjes over een gezonde leefstijl, over wandelen en diabetes. Door wekelijks in een groep te wandelen, onder begeleiding zetten de deelnemers de eerste stappen richting een gezonde leefstijl. Door de samenwerking in de regio met eerder genoemde organisaties worden tevens verbindingen gelegd met andere leefstijlprogramma's zoals de gecombineerde leefstijlinterventie en valpreventie en (regionale) wandelprogramma's zoals Kuier deur.

Feestelijke afsluiting

Zover corona het toelaat, organiseren we dit jaar een feestelijke landelijke afsluiting voor alle wandelgroepen op 24 september in het GelreDome Arnhem, tijdens het WK Volleybal voor vrouwen. Met de partners in Twente bespreken we tevens of we regionale bijeenkomsten of (wandel)evenementen kunnen organiseren. Met lokale professionals bekijken we hoe en waar de deelnemers daarna in beweging kunnen en willen blijven.

Effectieve wandelinterventie

De Bas van de Goor Foundation ontwikkelde de Nationale Diabetes Challenge op basis van onderzoek en praktijkervaringen, om de drempel naar meer bewegen te verlagen. Wandelen kan bijna

iedereen en kan op verschillende niveaus, waardoor het een goede manier is om te starten met bewegen. De Nationale Diabetes Challenge is een bewezen effectieve wandelinterventie waarbij professionals uit verschillende domeinen samenwerken, met ondersteuning van de Bas van de Goor Foundation, om mensen met (een verhoogd risico op) diabetes te verleiden om in beweging te komen. Plezier, het sociale aspect en het krijgen van zelfvertrouwen staan voorop. Gedurende 20 weken wandelen professionals één keer per week mee met een groep deelnemers om samen te werken aan een gezondere leefstijl en duurzame gedragsverandering. Dat kan bijvoorbeeld een buurtsportcoach, beweegmakelaar, leefstijlcoach, fitnessstrainer of wandeltrainer zijn. Zorgverleners vragen we om actief door te verwijzen, maar af en toe meewandelen of je gezicht laten zijn bij de start van de wandelingen mag natuurlijk ook! Afgelopen jaren hebben op deze manier al 15.000 mensen de stap gezet naar meer beweging op honderden locaties verspreid over Nederland.

Meer informatie?

Op 15 februari organiseert de Bas van de Goor Foundation in samenwerking met de partners in Twente een online informatiebijeenkomst van 16.00 -17.00 uur. Meld je aan via www.nationalediabeteschallenge.nl/twente. Voor vragen of meer informatie kun je ook contact opnemen met Marloes Aalbers, regio regisseur van de Twentse Diabetes Challenge via marloes@bvdgf.org of 06-21649610.

Bijlage foto: gemaakt door Ronald Hoogendoorn.

