

UITNODIGING

VOOR MENSEN MET DE ZIEKTE VAN CROHN EN COLITIS ULCEROSA

Wandelen met IBD

Voor mensen met Crohn of colitis ulcerosa**Startpunt: Delftse Hout****Zaterdag 26 september 2020****Korftlaan 3a (stadsboerderij Buytendelft)****Verzamelen: vanaf 10.00 uur****2616 DJ Delft****Start Wandeling: 10.30 uur**

Informatie

Een wandeling maken; lekker buiten zijn, genieten van de natuur én de mogelijkheid om ervaringen te delen over je Ziekte van Crohn of colitis ulcerosa.

Op **26 september a.s.** organiseert de regio Zuid-Holland van de CCUVN een wandeling waarbij ervaringen delen over de ziekte gecombineerd wordt met wandelen. Je geniet van de Delftse Hout, een prachtig recreatie- en natuurgebied, en je spreekt onderweg mensen die net als jij de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa hebben.

Wandelen verbetert je conditie, het is goed voor je botten, je kraakbeen en het versterkt je spieren. Ook zorgt wandelen voor ontspanning en dat heeft ook weer positieve gevolgen voor je lichaam. Je loopt samen met mensen die ook te maken hebben met een darmziekte. Daardoor wissel je, als je dat wilt, ervaringen over de ziekte uit.

De route is ongeveer 4 km lang. We wandelen met een groep van maximaal 12 deelnemers. Je kan een introducee meenemen. We zullen ter plekke beoordelen of het mogelijk is om een kopje of thee aan te bieden. Neem zelf ook iets te drinken mee. Uiteraard nemen we de Corona-regels serieus. We vragen je zoveel mogelijk de anderhalve meter afstand tot elkaar te bewaren. Uiteraard meld je je af wanneer je zelf klachten (hoesten, koorts) hebt.

Aanmelden

Aanmelden voor de wandeling kan via de volgende link:

<https://vragenlijst.dezorgvraag.nl/2020delft>

Aanmelden kan tot 24 september. Je krijgt een bevestiging per mail wanneer je je emailadres bij je aanmelding invult. Deelname is gratis.

