

Uitnodiging Diabetes Challenge: samen wandelen in de buurt

Beste mevrouw/ heer,

Wijchen, april 2024

Omdat wij geloven dat wandelen het beste medicijn is organiseren we ook dit jaar weer de Nationale Diabetes Challenge in Wijchen. Dit jaar doen we dat in samenwerking met de Gemeente, Wijchen Gezond, verschillende zorgprofessionals en huisartsenpraktijken uit Wijchen. Dit betekent dat wij vanaf donderdag 16 mei elke week samen met een groep deelnemers wandelen in de buurt. Wij nodigen u uit om met ons mee te wandelen!

Wat is de Nationale Diabetes Challenge?

De Nationale Diabetes Challenge (NDC) is een wandelevenement van de Bas van de Goor Foundation. Samen wekelijks wandelen in de buurt is gezellig en goed voor je gezondheid. De wandelingen zijn bedoeld voor zowel mensen met diabetes, als zonder diabetes. Bewegen is namelijk goed voor iedereen! Mensen die uit zich zelf moeilijk in beweging komen, lastig vinden om alleen te komen of niet of moeilijk aan kunnen sluiten bij een sportvereniging, om welke reden dan ook, zijn nadrukkelijk uitgenodigd.

Informatieavond

Op maandag 22 april is er een informatieavond over de Diabetes Challenge in de bibliotheek, Campuslaan 6 in Wijchen. Iedereen die interesse heeft is welkom. De avond begint om 19.00 uur tot 20.00 uur. De zaal is om 18.45 uur open. Voor koffie/thee wordt gezorgd. Graag vóór 18 april hiervoor aanmelden via: bibliotheek wijchen agenda. Indien u nog vragen hebt bel dan naar: 06-46797601.

Wanneer gaan we wandelen?

Op donderdag 16 mei start de eerste wandeling. We lopen in 4 groepen zodat een ieder op zijn/haar eigen tempo kan lopen. Dus ook als u wat moeite hebt om te lopen, kunt u mee doen. Het is fijn als u wel ongeveer 1 km kan lopen (een rollator is geen probleem). Samen trainen we voor een wandelafstand van 3, 5, 10 of 15 kilometer. Ieder jaar is er een landelijke feestelijke afsluiting. Dit jaar zal het landelijk event in Arnhem op zaterdag 28 september plaatsvinden.

Meedoen?

Als u mee gaat doen schrijf u in vóór 9 mei via: www.nationalediabeteschallenge.nl/wijchengezond. Inschrijven kan vanaf 18 april. Na inschrijving volgt er nog meer praktische informatie. Ook dit jaar wordt er een gezonde kookactiviteit georganiseerd. Er zijn geen kosten aan verbonden. Er is een maximum van 50 inschrijvingen. Dus meld u snel aan!

De wekelijkse wandeltrainingen vinden plaats op...

donderdag van 18.30 uur tot 19.30 uur

De wandelingen starten vanaf...

het grasveld achter de Elst (oa apotheek van Poppel) Buizerdstraat 101 in Wijchen

De wandeltraining start op...

donderdag 16 mei 2024 om 18.30 uur (en 18.15 uur aanwezig zijn)

Met vriendelijke groet,

Team NDC Wijchen:), Ans Rensen (wandeltrainer), Anne van Duifhuizen (POH en gewichtsconsulente) en Marian Nillesen (POH en leefstijlcoach).