



# HOU JIJ VAN WANDELEN? DOE OOK MEE!

Door de aanmeldstrook hieronder in te leveren of door een email te sturen naar [spark@onsgezondheidserf.nl](mailto:spark@onsgezondheidserf.nl) met de volgende informatie kunt u zich aanmelden:

- Naam
- Telefoonnummer

Heb je vragen of wil je meer informatie? Mail dan naar [spark@onsgezondheidserf.nl](mailto:spark@onsgezondheidserf.nl)

Het aanmeldstrookje kunt u inleveren in:

- De brievenbus naast de slagboom van ONS Gezondheidserf, Van Boetzelaerstraat 8-16, Nijmegen (ingang Oude Groenestraat)
- De aanmelddoos in dorps huis 'De Schakel' in Oosterhout

De wandeltijden zullen in overleg met de deelnemers worden bepaald. Hiervoor zullen wij contact opnemen.



Naam: .....

Telefoonnummer: .....

**Handtekening:** .....



# De Nationale Diabetes Challenge

**basvande goor**  
foundation  
*sportief met diabetes*

Ons Gezondheidserf Oosterhout, studenten van het sparkcentre van de HAN en stichting Herstelcirkel gaan samen met bewoners uit de wijk een wandelgroep opstarten die mee gaat doen aan de Nationale Diabetes Challenge. De Nationale Diabetes Challenge (NDC) is een beweegprogramma van de Bas van de Goor Foundation. Deelnemers wandelen ongeveer 20 weken lang één keer per week in eigen buurt. Zij worden hierbij begeleid door een professional uit de zorg, sport en/of welzijn. De wandelingen starten **11-05-2022**. Samen trainen deelnemers toe naar de feestelijke finale op 24 september. Als het kan sluiten we met alle deelnemers uit het hele land de Challenge af op het NDC Festival. Tijdens het wandelen worden ook andere gezondheidsthema's besproken, zoals voeding, ontspanning en slaap.

Er zijn verschillende afstanden die gelopen kunnen worden. De beschikbare afstanden zijn 3, 5, 10, 15 en 20 km. Daarnaast is de challenge ook voor bewoners die geen diabetes hebben en kunt u ook mee wandelen zonder deel te nemen aan de challenge.

Lijk het u leuk om wekelijks met een groep buurtbewoners in de wijk te wandelen? Meld je dan nu aan via het aanmeldstrookje of mailadres op de achterkant! (Later aanmelden is ook mogelijk!)

Wij kijken er naar uit om weer gezellig activiteiten samen te kunnen doen!

---

De Nationale Diabetes Challenge maakt deel uit van de activiteiten van Gezond in Noord: een initiatief van inwoners in Nijmegen-Noord om samen activiteiten te ondernemen om gezond te blijven en lekker in je vel te zitten.

