

## Nationale Diabetes Challenge

Aanmelden via [www.wandelenmetdiabetes.nl/onsgezondebrunssum](http://www.wandelenmetdiabetes.nl/onsgezondebrunssum)

### Wandel je mee met de nieuwe wandelgroep Ons Gezonde Brunssum?

Regelmatig wandelen is goed voor ieders gezondheid. Samen wandelen is verbindend, gezellig en maakt het makkelijker om meer te wandelen dan wanneer je alleen wandelt. De groepen met verschillende afstanden maken het voor veel mensen mogelijk om mee te doen.

Je bent bezig met wat je kunt en verbetert ongemerkt je conditie. Bovendien is het een prima manier om lekker te ontspannen.

En... niet in de laatste plaats: je geniet van de prachtige natuur in ons Brunssum.

Bij de wandelgroep Ons Gezonde Brunssum is iedereen welkom die wil werken aan zijn of haar gezondheid. Of dat nou te maken heeft met diabetes, overgewicht, longziektes of verlies van conditie om een andere reden. Ook als je gewoon meer en langer wil leren wandelen, en dat graag met de ondersteuning van een groep wil opbouwen, ben je welkom. En natuurlijk is preventie ook een hele goede reden!

De eerste wandeling start op 16 mei om 19:15 uur.

We wandelen in de prachtige natuur van Brunssum.

Startlocatie: Brunssum, Parkeerplaats S.V. Langeberg, Hendrick Avercamp 1.

### Programma van Wandelgroep Ons Gezonde Brunssum

- Gratis proefwandelen en kennismaken met Leefstijlcoach Anja: Elke vrijdag van 12:00 tot 12:30 uur (niet in de meivakantie). Zo kun je al rustig starten met de opbouw van je conditie en vragen stellen. Aanmelden voor een proefwandeling via [info@leefstijlcoach-anja.nl](mailto:info@leefstijlcoach-anja.nl)
- Informatieavond: dinsdag 11 april van 16:00 tot 17:00 uur - Waar: Bibliotheek Brunssum  
Aanmelden via [info@leefstijlcoach-anja.nl](mailto:info@leefstijlcoach-anja.nl)
- 12 t/m 26 april: looptesten (0-meting): data en locatie volgen
- Dinsdag 16 mei om 19.15 uur - Start 20 weken begeleid wandelen
- Dinsdag 6 juni: themawandeling SlowSports - wandelen in combinatie met oefeningen.  
SLOW staat voor Sociaal, Laagdrempelig, Ontspannen, Waardevol.

- Augustus – Picknickwandeling. Gezonde voeding voor Diabetes.
- 4 t/m 8 september - Looptest (resultaat meting)
- Zaterdag 16 september - Landelijke afsluiting in Tilburg

## **Begeleiding bij Wandelgroep Ons Gezonde Brunssum**

Wandelgroep Ons Gezonde Brunssum is afhankelijk van vrijwilligers. De wandelbegeleider een leefstijlcoach. Wij bieden geen medische ondersteuning.

Mocht je twijfelen over jouw deelname, neem dan van tevoren contact op met je medisch behandelaar. Deelname blijft, zoals ook in de voorwaarden van de Nationale Diabetes Challenge staat, volledig op eigen risico.

## **Kosten**

Deelname aan de wekelijkse wandelingen is gratis.

Voor deelname aan de finaledag op 16 september kun je via ons een ticket bestellen voor 5,50 euro. Voor vervoer vanuit Brunssum naar Tilburg vragen we een bijdrage van circa 25 euro (kan nog wijzigen, afhankelijk van het aantal deelnemers).

Deelname aan dit festival is niet verplicht maar wel gezellig.

## **Organisatie**

Het is de eerste keer dat Brunssum meedoet aan de National Diabetes Challenge. In samenwerking met een enthousiaste groep vrijwilligers willen we een mooi wandeljaar organiseren voor de deelnemers.

Wil je als vrijwilliger een bijdrage leveren? Neem dan contact op met de organisator Leefstijlcoach Anja via [info@leefstijlcoach-anja.nl](mailto:info@leefstijlcoach-anja.nl).

**Aanmelden via [www.wandelenmetdiabetes.nl/onsgezondebrunssum](http://www.wandelenmetdiabetes.nl/onsgezondebrunssum)**