



De Nationale  
Diabetes Challenge

bas vandegoor  
foundation  
sportief met diabetes

STICHTING  
**DE LIEMERS**  
B R E E D T E S P O R T

De Nationale  
Diabetes Challenge



GEMEENTE  
ZEVENAAR

## 2020 NDC WandelChallenge Zevenaar

**Uitnodiging 10-weekse WandelChallenge: samen wandelen in de buurt**

**Beste mevrouw/ heer,**

De afgelopen maanden heeft ons laten inzien dat een gezonde leefstijl belangrijker is dan ooit. Een gezonde leefstijl betekent onder andere voldoende bewegen. Bewegen maakt je fit en zorgt ervoor dat je lekkerder in je vel zit. Samen bewegen is daarnaast ook nog eens gezellig! Daarom doet de Gemeente Zevenaar in samenwerking met Stichting de Liemers Breedtesport mee aan de Nationale Diabetes Challenge. Dit betekent dat wij vanaf 10 september 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. Vanwege alle maatregelen rondom Covid-19 passen we de editie van 2020 aan. We starten dit jaar in september en sluiten de wandelingen af op zaterdag 14 november 2020. Dan is het ook wereld diabetesdag. 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!

### **Wanneer gaan we wandelen?**

Op donderdag 10 september om 19:00 uur start de eerste wandeling vanaf het clubgebouw bij de atletiekbaan aan de Heerenmäten 4 in Zevenaar.

We houden rekening met uw wandelniveau. Het is daarom niet erg als u (nog) niet zo ver kunt lopen. Op Wereld Diabetesdag, zaterdag 14 november, sluiten we het wandelprogramma feestelijk met elkaar af. Voor uw en onze gezondheid houden wij ons aan de RIVM-richtlijnen en wandelen op 1,5 meter afstand van elkaar.

Er zijn geen inschrijfkosten en deelname aan de 2020 NDC WandelChallenge Zevenaar is gratis.

### **Meedoen of meer weten?**

We hopen dat u met ons mee wandelt. We begrijpen het als u nog vragen heeft over de Nationale Diabetes Challenge.

Daarom nodigen wij u graag uit voor de introductie-bijeenkomst op: donderdag 3 september, van 19:00-20:00 uur, in het clubgebouw van atletiekvereniging AV de Liemers, Heerenmäten 4, 6904 GZ Zevenaar.

Meld u aan via <https://bvdgf.planjeevent.nl/inschrijven/408846/> of stel uw vragen door te mailen naar [voorzitter.jacq@deliemersbreedtesport.nl](mailto:voorzitter.jacq@deliemersbreedtesport.nl) of te bellen naar 06 22786148

Wandelt u met ons mee?

Met sportieve groet,

Stichting **De Liemers** **Breedtesport** te Zevenaar

Jacqueline van Pelt-Pastoor (vz.)

