



## GEZONDHEIDSCENTRUM LEWENBORG



In ons gezondheidscentrum, midden in de wijk Lewenborg, bent u altijd welkom. Ruim zeventig zorgverleners werken er nauw samen om u de zorg te bieden die u nodig heeft. Kijk voor onze coronaregels op onze website.

Kajuit 438e, 9733 CZ Groningen  
[www.gezondheidscentrumlewenborg.nl](http://www.gezondheidscentrumlewenborg.nl)

## Wandelt u met ons mee?

Wandelen is het beste medicijn. Daarom doet gezondheidscentrum Lewenborg mee aan de Nationale Diabetes Challenge. Dat betekent dat wij vanaf 4 mei één keer per week samen met een groep van maximaal 20 deelnemers gaan wandelen in de buurt. Wij nodigen u als buurtbewoner uit om met ons mee te wandelen!

### Wat is de Nationale Diabetes Challenge?

De Nationale Diabetes Challenge (NDC) is een 16 tot 20 weken durend wandelevenement dat door het hele land wordt georganiseerd. Samen wekelijks wandelen in de buurt is gezellig en goed voor je gezondheid. De wandelingen zijn bedoeld voor mensen met diabetes én zonder diabetes. Bewegen is namelijk goed voor iedereen!

### Wanneer gaan we wandelen?

Op dinsdag 4 mei om 12.30 uur start de eerste wandeling. We houden rekening met uw wandelniveau. Het is daarom niet erg als u (nog) niet zo ver kunt lopen. Samen trainen we voor een wandelafstand van 3, 5, of 10 kilometer. Ieder jaar is in de laatste week van september de feestelijke afsluiting van de NDC. Ook dit jaar zal dat, afhankelijk van de dan geldende coronamaatregelen, gebeuren. We houden u daarvan op de hoogte. En natuurlijk houden we ons tijdens de wandeltrainingen ook aan de coronarichtlijnen.



### Meer weten?

We hopen dat u met ons meewandelt. Heeft u nog vragen over de Nationale Diabetes Challenge? Neem dan contact op met uw zorgverlener in het gezondheidscentrum of kijk op [www.nationale diabetes challenge.nl](http://www.nationale diabetes challenge.nl). Op deze website kunt u zich ook opgeven. Als u op 'wandel mee' klikt, kunt u uw eigen buurt intypen en u daar inschrijven. Deelname kost eenmalig € 5,50. Hiervoor krijgt u een T-shirt, begeleiding en een leuk presentje bij de afsluiting. Na uw aanmelding ontvangt u verdere informatie. We kijken ernaar uit samen met u te gaan wandelen!