



# Diabetes Challenge Twente

Samen wandelen in de wijk



Wil je beginnen met wandelen en werken aan je conditie en gezondheid? Meld je dan aan en wandel met ons mee! Wandelen is goed voor je gezondheid en het is gezellig. Buiten bewegen is veilig, goed voor de nachtrust en voor je weerstand. Door regelmatig te wandelen zit je lekkerder in je vel en verbetert je conditie. Heb je diabetes? Dan helpt wandelen je diabetes beter onder controle te houden en kan het medicijngebruik verminderen.

**WANDEL  
GRATIS MEE!**

Kijk op  
[www.nationalediabeteschallenge.nl/Twente/locaties](http://www.nationalediabeteschallenge.nl/Twente/locaties)  
Voor meer informatie en aanmelding

**basvandegoor**  
**foundation**  
*sportief met diabetes*

De Bas van de Goor Foundation brengt mensen met diabetes in beweging naar een betere kwaliteit van leven.

## WIE KAN MEEDOEN?

Iedere beginnende wandelaar die wil werken aan een betere gezondheid of conditie kan meedoen. Ook als je geen diabetes hebt. We gaan **20 weken wandelen** vanaf eind april of begin mei.

## WIL JE MEEWANDELEN?

Wil je gezellig meewandelen of heb je nog vragen? Meld je aan via

[www.nationalediabeteschallenge.nl/Twente/locaties/](http://www.nationalediabeteschallenge.nl/Twente/locaties/)

Of neem contact op met de contactpersoon in jouw wijk of gemeente.

Locatie	Datum / tijd	Contact
Borne	Vrijdag 9.30 uur	Jurgen Schiphorst, 06-18418100
Delden	Dinsdag 10.00 uur	Evelien Mazeland, 06-54932768
Enschede	Meerdere wijken en tijden	Via Sportaal of bovenstaande website
Hengelo Slagenbeek	Maandag 19.00 uur	Jennifer Havinga, 06-22035131
Hengelo Woolderes	Woensdag 9.30 uur	Mitchel Ganeshi, 06-34353198
Hellendoorn	Dinsdag 19.00 uur	Martijn Krabshuis, 0548-615889
Holten	Donderdag 9.30 uur	Ingrid Schulting, 06-1748 2957
Losser	Vrijdag 9.45 uur	Lars Oomkes, 06-12823856
Markelo	Dinsdag 18.30 uur	Martine Leuveld, 06-86816692
Oldenzaal	Woensdag 13.30 uur	Engin Demir, 06-24466190
Rijssen	Woensdag 9.30 uur	Ingrid Schulting, 06-17482957
Weerselo	Dinsdag 10.30 uur	Karin Nieuwenhuizen, 0541-661590
Wierden	Woensdag 9.30 uur	Kayra Rodijk, 06-34269710

MELD JE NU  
GRATIS AAN!

