



De Nationale  
Diabetes Challenge

# Stap mee!

...in Goverwelle.

**Wist u dat sport & bewegen bijdraagt aan een betere kwaliteit van leven? Het kan bij diabetes zelfs leiden tot een afname van medicatie.**

SPORT•GOUDA en Gezondheidscentrum Goverwelle slaan hun handen ineen voor een fitte en gezondere toekomst! Dit doen we door samen met deelnemers en zorgverleners iedere week te wandelen. Doet u ook mee aan de Nationale Diabetes Challenge?

Natuurlijk houden we rekening met ieders niveau. Het is dus niet erg als u (nog) niet zo ver kunt lopen.

- Wie:** Omdat wandelen voor iedereen positieve effecten kan opleveren, zijn ook mensen zonder diabetes van harte welkom om mee te lopen!
- Wanneer:** We gaan lopen in twee groepen: op dinsdagochtend (start: 29 januari) en donderdagavond (start: 31 januari)
- Tijd:** Dinsdag van 10.30 - 11.30 uur  
Donderdag van 19.00 - 20.00 uur
- Waar:** We verzamelen bij Gezondheidscentrum Goverwelle (Middenmolenplein 1, Gouda)
- Kosten:** € 2,50 per wandeling

Voor meer informatie, kijk op [www.sportpuntgouda.nl](http://www.sportpuntgouda.nl) of [www.gcgoverwelle.nl](http://www.gcgoverwelle.nl). Wilt u zich direct aanmelden? Stuur dan een mail naar [denise.blom@sportpuntgouda.nl](mailto:denise.blom@sportpuntgouda.nl) of bel naar: 0182 - 59 09 10.