



## WANDEL CHALLENGE LEUSDEN 2020

Wat is het	Samen met andere mensen die meer willen gaan bewegen gaat u 1x per week op donderdag gezamenlijk wandelen. Elke keer wandelt er een zorgverlener mee. Én elke dag gaat u zelf een stuk wandelen (streef naar 10.000 stappen).
Wanneer?	9 weken. Start vanaf donderdag <b>3 september 2020</b> . Feestelijke slotwandeling <b>29 oktober 2020 (info volgt later)</b> .
Voor wie?	Iedereen die meer wil bewegen en zijn of haar fysieke of mentale gezondheid wil verbeteren.
Wat levert het op?	Wandelen heeft een gunstig effect op fitheid, gewicht, vetpercentage, zelfvertrouwen, motivatie, eventueel medicatiegebruik, bloeddruk, cholesterol, eenzaamheid en gemoed. Specifiek bij diabetes heeft het ook een positief effect op glucosewaarden (in relatie tot de activiteit). Deelnemers aan de challenge in voorgaande jaren gaven aan dat het wandelen samen met anderen zeer stimulerend was.
Eerst meer informatie?	Wilt u eerst meer informatie? Vraag dan uw zorgverlener of mail naar <a href="mailto:info@eerstelijnszorgleusden.nl">info@eerstelijnszorgleusden.nl</a> Of u kunt vrijblijvend de eerste wandeling meewandelen en pas daarna besluiten om mee te doen.
<b>Start 1<sup>e</sup> wandeling</b>	<b>Donderdag 3 september 2020, 19.00 uur</b> Trek lekker zittende (wandel)schoenen aan en neem een flesje water mee. We houden rekening met ieders niveau.
Startplek	De eerste wandeling start bij het <b>Toeristisch Overstappunt (TOP)</b> bij de Schammer, Schammersteeg 2, bij de ingang van de Mixed Hockey Club Leusden.
Kosten	Meedoen kost 10 euro. U kunt dit bedrag overmaken op rekening: <b>NL 86 TRIO 0338 5378 99</b> t.n.v. Stichting Eerstelijnszorg Leusden.
Stappen tellen	Het werkt motiverend om uw stappen te tellen. Dat kan door de stappenteller op uw smartphone te gebruiken of een eenvoudige stappenteller aan te schaffen.
Aanmelden	Vul het aanmeldformulier in via de website. Weet je nog niet zeker of je het leuk vindt, wandel dan de eerste keer op proef mee en geef je pas daarna definitief op.

Sportieve groet,  
Team Wandel Challenge Leusden

## PLANNING WANDEL CHALLENGE LEUSDEN 2020

Wandelingen	Datum	Tijdstip	Startplek	Bijzonderheden
Donderdag	3-sept	19.00 uur	TOP Schammer	<b>1e wandeling</b>
Donderdag	10-sept	19.00 uur	volgt	<b>2e wandeling</b>
Donderdag	17-sept	19.00 uur	volgt	<b>3e wandeling</b>
Donderdag	24-sept	19.00 uur	volgt	<b>4e wandeling</b>
Donderdag	1-okt	19.00 uur	volgt	<b>5e wandeling</b>
Donderdag	8-okt	19.00 uur	volgt	<b>6e wandeling</b>
Donderdag	15-okt	19.00 uur	volgt	<b>7e wandeling</b>
Donderdag	22-okt	-	-	<b>8e wandeling</b> <b>HERFSTVAKANTIE</b>
Donderdag	29-okt	19.00 uur	volgt	<b>9e wandeling</b> <b>LAATSTE WANDELING</b>