



Gemeente  
Amsterdam

Meld u  
nu aan!



(Foto: Ronald Hoogendoorn)

## Zet de eerste stap en train mee voor de Nationale Diabetes Challenge!

De Nationale Diabetes Challenge is bedoeld om mensen te helpen bij het verbeteren van hun leefstijl en gezondheid.

Meedoen\* is goed voor iedereen.

Ook mensen zonder diabetes zijn welkom om mee te wandelen.

**Wat:** 16-20 weken wandelen met uw eigen wandelcoach  
**Wanneer:** Start april 2017. Finale 27 t/m 30 september 2017  
**Waar:** Bij u in de buurt

Wandel wekelijks met een wandelcoach op een locatie bij u in de buurt!  
Kijk op de achterzijde van deze flyer voor locaties en tijden.

Meer informatie op [nationale diabetes challenge.nl/locaties/amsterdam](http://nationale diabetes challenge.nl/locaties/amsterdam)

\*Weten wat het de deelnemers tot nu toe heeft opgeleverd? Kijk dan snel op de achterzijde.

## **De locaties en tijden zijn:**

<b>Amsterdam Oost:</b>	Vanaf dinsdag 11 april 19.30 uur. Vertrek vanaf buurtcentrum de Meevaart Balistraat 48a, Amsterdam
<b>Amsterdam Nw Sloten:</b>	Vanaf woensdag 12 april 10.30 uur. Vertrek vanaf Huis van de Wijk België Hageland 119, Amsterdam
<b>Amsterdam Osdorp:</b>	Vanaf donderdag 13 april 10.00 uur. Vertrek vanaf buurthuis 't Blommetje Hoekenes 25, Amsterdam
<b>Amsterdam Zuidoost:</b>	Vanaf donderdag 13 april 13.30 uur. Vertrek vanaf buurtcentrum Gein Wisseloord 83, Amsterdam
<b>Amsterdam Noord</b>	Vanaf donderdag 13 april 17.00 uur. Vertrek vanaf Huis van de Wijk de Banne Bezaanjachtplein 243, Amsterdam
<b>Amsterdam West - Rembrandtpark:</b>	Vanaf donderdag 13 april 19.30 uur. Wijkcentrum Tagerijn Balboastraat 18, Amsterdam

Meer info en inschrijving via

[nationalediabeteschallenge.nl/locaties/amsterdam](http://nationalediabeteschallenge.nl/locaties/amsterdam)

Later instromen mag ook.

Kosten: € 25 voor het hele traject.

(betaling via eenmalige machtiging, via de wandelcoach)

Gratis voor mensen met een Stadspas.

Heeft u nog vragen, mail naar [h.derooij@dvn.nl](mailto:h.derooij@dvn.nl)

## **Onderzoek tijdens NDC in 2016 toonde aan dat de deelnemers:**

- Zich fitter en gezonder gingen voelen
- Hun glucosewaarden beter geregeld kregen
- Gewicht verloren
- Meer sociale contacten kregen
- Meer controle kregen over hun gezondheid, zelfs in tijden van stress
- Het leven leuker gingen vinden
- Willen blijven wandelen na afloop van NDC (92%)

Zet u ook de eerste stap naar een gezonder leven?