



De Nationale  
Diabetes Challenge

# Welkom

Sportieve groet,

namens het team van de Bas van de Goor Foundation

Jacqueline van Pelt (St. de Liemers Breedtesport)

Jacqueline Kummeling (Wandelcoach [www.Wandel-Focus.nl](http://www.Wandel-Focus.nl))

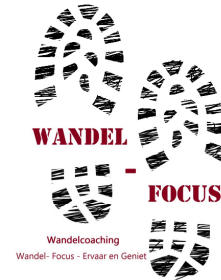


# De Nationale Diabetes Challenge





# De Nationale Diabetes Challenge





# Inhoud

1. Wat is de NDC?
2. Waarom doen wij mee?
3. Programma
4. Nationale Diabetes Challenge Week
5. Challenge Diabetes Festival
6. Inschrijving



**De Nationale  
Diabetes Challenge**

Wandelen is een gratis medicijn!





**De Nationale  
Diabetes Challenge**

## Wat is de NDC?

De Nationale Diabetes Challenge (NDC) is een initiatief van de Bas van de Goor Foundation. De stichting van de oud-topvolleyballer heeft als missie om de kwaliteit van leven van mensen met diabetes te verbeteren d.m.v. sport en bewegen.

Zie [www.nationalediabeteschallenge.nl](http://www.nationalediabeteschallenge.nl)



**De Nationale  
Diabetes Challenge**

## **Wat is de NDC?**

De NDC is een initiatief om mensen met diabetes te helpen de regie over hun gezondheid in eigen hand te nemen. De lokale uitvoering wordt gedaan door St. de Liemers Breedtesport in samenwerking met Wandel-Focus.

Gezamenlijk werken we aan uw gezondheid, met haalbare doelen.



## Wat is de NDC?

- Voor mensen met en zonder diabetes
- Samen met uw zorgverlener werken aan uw gezondheid
- 10 weken gezamenlijk 1x 1 uur per week wandelen
- Daarnaast zelfstandig aan de slag
- Leren over diabetes en leefstijl
- Lage instap met haalbare doelen
- Wandelen in uw eigen omgeving





# Wat kan bewegen voor u betekenen?

- Meer energie hebben
- Minder ziek zijn
- Meer zelfdiscipline hebben
- Minder stress hebben
- Afvallen
- Beter kunnen ontspannen
- Nieuwe vrienden maken
- Beter slapen
- Een hogere weerstand
- Meer zelfvertrouwen krijgen
- Diabetes onder controle krijgen
- Een betere spijsvertering
- Productiever zijn
- En nog veel meer....



# De Nationale Diabetes Challenge

Wat kan het u als deelnemer opleveren?  
Bekijk de film:

<https://youtu.be/P5Yhr6jy1ml>



# De Nationale Diabetes Challenge





# Waarom doen wij mee?

- Bewegen en wandelen is gezond voor lijf en geest
- Meer bewegen kan leiden tot minder medicatie
- Samen in groepsverband wandelen stimuleert, motiveert en is gezellig.



# Programma

3 september	Informatiebijeenkomst
10 september, 19:00 uur	Start 1 <sup>e</sup> wandeltraining
Sept. t/m 14 nov. 2020	Iedere donderdagavond
12 t/m 14 november 2020	Afsluitende NDC Week
Zaterdag 14 november 2020	NDC slotevenement tijdens Wereld Diabetes Dag



De Nationale  
Diabetes Challenge

# Wandeltraining

(Deze data kunt u zelf aanpassen!)

De wandeltraining vindt iedere week plaats op:

Dag: donderdagavond gezamenlijk

Start: 19.00 uur

Locatie: clubgebouw atletiekvereniging  
Heerenmäten 4 Zevenaar

Naast de gezamenlijke wandeltraining adviseren we u ook nog 1 of meerdere keren per week zelfstandig te wandelen.



# De Nationale Diabetes Challenge





**De Nationale  
Diabetes Challenge**

# Nationale Diabetes Challenge Week

De NDC Week is de centrale afsluiting van de trainingsperiode en het project.

12 t/m 14 november 2020 3 dagen lokale afsluiting





**De Nationale  
Diabetes Challenge**

# Schrijf u in en doe mee!

[www.nationale diabetes challenge.nl/](http://www.nationale diabetes challenge.nl/)

<https://bvdgfp.planjeevent.nl/website/408846/>

(aanmelden Wandel Challenge Zevenaar)



# De Nationale Diabetes Challenge

We wensen u:



Veel wandelplezier!