



**De Nationale  
Diabetes Challenge**



**WijchenGezond**  
Ons streven; de gezondste gemeente in 2018

Wijchen maart 2018

### **Nationale Diabetes Challenge in Wijchen!!!**

Ongeveer 1 miljoen mensen in Nederland hebben diabetes. De gemiddelde zorgkosten voor iemand met diabetes bedroegen in 2013 ruim €9200,-. En dat terwijl er een effectief en gratis medicijn beschikbaar is: **beweging**. In sommige gevallen komen mensen met diabetes type 2 zelfs helemaal van hun medicijnen af, alleen door een gezondere leefstijl. En toch blijft in beweging komen voor veel mensen moeilijk. Wij hebben het initiatief genomen om gezamenlijk te gaan wandelen.

Vanuit WijchenGezond en uw huisartsenpraktijk organiseert Marian Nillesen POH en leefstijlcoach samen met Jolanda Smits (POH), Astrid Hollweg (diëtist), Connie Vissers (diëtist), Mijke ter Welle (fysiotherapeut) en Elise Derks (Derkssport en de Go4Fit vestigingen), deze Nationale Diabetes Challenge voor de gemeente Wijchen. Alle huisartsenpraktijken zijn hierbij uitgenodigd om mee te doen!

De NDC is een wandelevenement bedoeld om de gezondheid en kwaliteit van leven van mensen met diabetes te verbeteren. Ook mensen zonder diabetes zijn van harte welkom! Het doel is om in ongeveer 20 weken te trainen naar een afsluitend evenement op 29 september.

- Op maandag 7 mei om 19.30 uur organiseren we een informatieavond over de diabetes challenge in 't Kompas in Meander, Passedwardsstraat 69b Wijchen.

De avond is van 19.30 uur tot 21.00 uur. Iedereen die interesse heeft is welkom. De ruimte is open vanaf 19.00 uur. Aanmelden kan door een mail te sturen naar Marian Nillesen ([marian@dehuisdokter.nl](mailto:marian@dehuisdokter.nl)) of door te bellen met 06 – 46 79 76 01.

- Vanaf donderdag 17 mei gaan we iedere donderdag van 16.30 uur tot 17.30 uur wandelen. We vertrekken vanaf de parkeerplaats van Derkssport op de Homberg 2996.
- Afsluitend evenement op 29 september 2018.

Wij hopen op een groot aantal inschrijvingen, zodat wij op een positieve en gezellige manier iedereen in beweging krijgen!



**De Nationale  
Diabetes Challenge**



**WijchenGezond**  
Ons streven; de gezondste gemeente in 2018

De Nationale Diabetes Challenge is een initiatief van de Bas van de Goor Foundation, die zich inzet om de kwaliteit van leven van mensen met diabetes te verbeteren door sport en beweging. De resultaten van de NDC in 2016 en 2017 lieten zien dat deelnemers gezonder werden en zich fitter en prettiger gingen voelen. Meer weten over bewegen met diabetes? Kijk op [www.bvdgf.org](http://www.bvdgf.org).

Meedoen? Kijk op <https://www.nationalediabeteschallenge.nl/wijchengezond>

### **Samen voor de gezondste gemeente!**

In Wijchen is er sinds 2013 een serieuze ambitie ontstaan om van Wijchen de gezondste gemeente van Nederland in 2018 te maken. Doe ook mee, want samen kunnen we dit doel bereiken! Wijchen Gezond bestaat uit vier pijlers met vele enthousiaste en actieve Wijchenaren. Deze pijlers zijn: Beweeg, Voeding, Reflectie en Passie & Verbind.