

## **Doe mee aan de Nationale Diabetes Challenge**

En ervaar de positieve effecten van wandelen, ook als u geen diabetes heeft

Overbetuwebeweegt.nl nodigt in samenwerking met Sportcentrum SCATT en Fysiotherapie de Aam iedereen uit deel te nemen aan de Nationale Diabetes Challenge. Tijdens de Nationale Diabetes Challenge wordt er in 16 tot 20 weken wekelijks één keer gezamenlijk gewandeld. Ook mensen zonder diabetes zijn welkom om mee te wandelen. Op 8 mei is er een informatieavond bij Sportcentrum SCATT en Fysiotherapie de Aam (Platinaweg 15 in Elst). Op 22 mei starten de wandelingen. Meld u snel aan en gratis aan!

Diabetes komt steeds meer voor en kent veel gezondheidsbeperkingen. Wandelen is een gratis medicijn met veel positieve effecten. Door gezond te eten en voldoende te bewegen kan de kans op diabetes verkleind worden. Niet iedereen heeft de mogelijkheid, motivatie of zelfvertrouwen om te gaan sporten. Met de Nationale Diabetes Challenge gaat u op een laagdrempelige manier op weg naar een gezondere leefstijl.

In kleine stappen trainen deelnemers en zorgprofessionals samen tot de Nationale Diabetes Challenge Week van 25 t/m 28 september 2019. In de laatste week lopen we 3 dagen in de omgeving en sluiten we af bij het grote evenement in Den Haag.

De Nationale Diabetes Challenge is een initiatief van de Bas van de Goor Foundation (BvdGF). De BvdGF heeft met wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat wandelen een effectieve behandeling is bij diabetes. In sommige gevallen komen mensen met diabetes type 2 zelfs helemaal van hun medicijnen af, alleen door een gezondere leefstijl. Jaarlijks brengt de Nationale Diabetes Challenge duizenden mensen met diabetes in beweging om zo hun kwaliteit van leven te verbeteren.

**Meer weten of meedoen?** Kijk op [www.nationale diabetes challenge.nl/scattelst](http://www.nationale diabetes challenge.nl/scattelst)