



EEN LEEFSTIJLINTERVENTIE  
WAARBIJ LOTGENOTEN SÁMEN,  
IN TEAMS,  
EEN SPEELSE COMPETIE  
AANGAAN VOOR DE  
MEESTE GEZONDHEIDSWINST

[Filmpje!](#)



## RESULTATEN HEALTH BATTLE 2013-2021

- Gemiddeld **6,7 kg** per deelnemer gewichtsvermindering
  - Gemiddeld **8,7 cm** minder buikomvang
    - **91,7 %** aanwezigheid
- Betere suikerwaarden bij DM2 (**bij 80% minder medicatie nodig, HbA1C -5**)

### **MAAR VOORAL:**

- De deelnemers beslissen zelf
    - Intrinsiek gemotiveerd
  - Meer zelfvertrouwen en meer bewustheid en kennis over gezond leven
    - Groter sociaal netwerk en meer buurtparticipatie
- Samen doorstromen naar bestaand/gecreëerd sportaanbod



TEAM 1

HEALTH  
BATTLE  
020:\*



TEAM 3



TEAM 2



TEAM 4

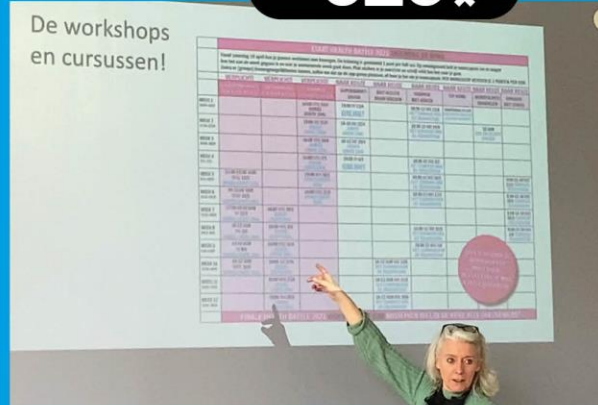




NA DE BATTLE  
HET GLI-PROGRAMMA  
EEN GEZONDE GEMEENSCHAP WAAR MEN  
ELKAAR KAN BLIJVEN ONTMOETEN  
EN SAMEN BLIJFT BEWEGEN  
... DE DEELNEMERS DAT ZÉLF LATEN ORGANISEREN  
WEL FACILITEREN!



# HEALTH BATTLE 020



## UITROLLEN... AANSLUITEN BIJ WAT ER AL IS

- Maatschappelijk werk (*in Amsterdam Noord Doras*)
- Wie/ wat is er actief op gebied van leefstijl (*Gezond in Noord*)
- Aangesloten huisartsen
- Is er verwijzing vanuit *Welzijn op Recept* of iets dergelijks?
- Welke GLI-aanbieders zijn er? Is er samenwerking mogelijk?
- Sport in de wijk: *de Kwiekroute, fitness, Zumba, mindfulness en ander sportaanbod wat laagdrempelig is*





Zosterk,  
De Wittenkade 257,  
1052 DC Amsterdam, tel 06-237 38 053  
Stuur een mail naar [isymons@xs4all.nl](mailto:isymons@xs4all.nl)  
Of ga naar de [website](#)

WIE ZIJN WIJ?



Willem Fohr,  
Docent HvA  
Coach en  
hardloop-trainer

Ingrid Sijmons,  
leefstijlcoach  
loop- en wandeltrainster  
(en grafisch vormgever)