



Run

25 mei 2025

Voor alle kids die meedoen aan de **Family Run**: we dagen jullie uit om zoveel mogelijk geld in te zamelen.

Haal jij, alleen of met je klas, het meeste geld op? Dan maak je kans op een **bijzondere prijs**: een rondleiding achter de schermen van het ziekenhuis!



Het goede doel

Sommige mensen zijn zó ziek, dat ze dag en nacht in de gaten worden gehouden door dokters op de **Intensive Care** afdeling van het ziekenhuis. Gelukkig kunnen dokters deze mensen steeds vaker beter maken, zodat ze weer naar huis kunnen. Maar dat betekent niet dat ze direct hun oude leven weer terug hebben. Veel patiënten hebben na de Intensive Care nog lang last van klachten.



Ze kunnen zich bijvoorbeeld moeilijk concentreren, zijn bang of ze hebben pijn. Dit wordt het **Post Intensive Care Syndroom** genoemd, ook wel: **PICS**.

Om deze mensen te helpen halen we zoveel mogelijk geld op voor onderzoek. Zodat de mensen met PICS zich snel beter kunnen voelen!

Wat kun jij doen?

1



Maak een
actiepagina

www.steunamsterdamumc.nl/project/amsterdam-umc-run-2025/

Klik op 'start actie'

Kies: alleen of met een team

Vul je gegevens in

Maak je pagina persoonlijk
met een foto en beschrijving

2



Deel jouw
actiepagina met
iedereen die je
kent

Er zijn vast veel mensen die jouw hardlooppactie willen steunen! Met de link of QR-code kun je jouw pagina met zóveel mogelijk mensen delen.

Tip: vraag aan je ouders of ze jullie familie, burens of vrienden een berichtje sturen.

Extra tip: stuur een foto mee waarop je traint voor de Run!

"Mijn zoon/dochter doet zondag 25 mei mee aan de Amsterdam UMC Run. Hij/zij gaat hardlopen door het ziekenhuis en geld ophalen voor beter herstel voor patiënten na behandeling op de Intensive Care. Support jij [naam] met een donatie?"

3



Zelf aan de slag

Natuurlijk kun je zelf ook genoeg doen om geld in te zamelen. Zoals:

- Statiegeld inzamelen in de buurt
- Heitje-voor-karweitje
- Spullen verkopen of muziek maken op Koningsdag
- Met de klas een sponsorloop organiseren
- Cupcakes of stroopwafels op het schoolplein verkopen
- Met de klas een bingomiddag organiseren voor ouders en leraren

