

Uitnodiging

'Een gezonde leefstijl?!'

Hoe kunt u voldoende bewegen, gezond eten en ontspannen in het dagelijkse leven met reuma?

Datum: donderdag 10 oktober 2019

Tijdstip: 19.00 uur – 21.30 uur Inloop: 18.30 uur met koffie/thee en een informatiemarkt

Locatie: De Goudse Waarden, De Kazerne. Groen van Prinsterersingel 44, Gouda
De locatie is goed bereikbaar en er is veel parkeerruimte.

In samenwerking organiseren Reumavereniging Gouda e.o. en het Netwerk Reuma en Artrosezorg dit symposium over 'gezonde leefstijl'. Wat houdt deze inmiddels populaire term in? Het gaat om gezonde voeding, voldoende bewegen en ontspannen. Is het moeilijk om een gezonde leefstijl vol te houden? Of saai? Of ongezellig? Verschillende sprekers gaan hier op in. In de pauze is er een informatiemarkt, zodat u na afloop precies weet bij welke organisaties u terecht kunt met uw vragen over (uw) gezonde leefstijl in relatie tot reuma.

Programma

18.30 uur Inloop met koffie, thee en informatiemarkt

19.00 uur Welkom en opening door avondvoorzitter
Reumavereniging Gouda e.o.

19.05 uur Het belang van een gezonde leefstijl bij reuma
Esmeralda Molenaar, reumatoloog Groene Hart Ziekenhuis

Wat is een gezonde leefstijl? En waarom is het verstandig om een gezonde leefstijl te hebben? Esmeralda Molenaar gaat hier op in.

19.20 uur Gezonde weerstand bij veranderen van leefstijl
Elke de Jong, GZ-psycholoog Goudenhart

Weten dat je anders zou moeten leven is één ding; het ook doen is wat anders. Wat houdt ons tegen om te veranderen en waarom houden we het vaak niet vol? Uitleg van psychologische principes achter verandering en oog hebben voor eigen levensdoelen kan helpen bij het maken van keuzes.

19.40 uur Feit of Fabel?! Een korte quiz.

19.55 uur Pauze met informatiemarkt

20.20 uur Workshopronde I
Zie workshops op de volgende pagina.

21.00 uur Workshopronde II
Zie workshops op de volgende pagina.

21.40 uur Einde



