

Aankondiging cursusdag “Hoe blijf je fit met een dwarslaesie”?

Op **vrijdag 3 februari 2012** zal er in Rotterdam een cursusdag georganiseerd worden met de titel: “Hoe blijf je fit met een dwarslaesie”?

Deze verdiepmiddag is het vervolg van de cursusdagen over dwarslaesie en fitheid, die in de afgelopen jaren hebben plaatsgevonden. Het doel van de middag is kennis over te dragen maar zeker ook om ervaringen te delen. Er zal dan ook ruimte zijn om met ervaringsdeskundigen met verschillende achtergrond te spreken over hun trainingservaringen. Tevens krijgt iedere deelnemer het boek: “hoe blijf je fit met een dwarslaesie”?

Tijdens deze middag zal er aandacht besteed worden aan de gevolgen van een dwarslaesie voor de gezondheid en de gezondheidsrisico's die dit met zich meebrengt. Hoe kunnen we fitheid bij mensen met een dwarslaesie bevorderen en hoe dit te monitoren. Welke trainingen en trainingsschema's kunnen gebruikt worden bij mensen met een lage of hoge laesie en met een goede of slechte conditie. Hierbij zal er ook aandacht zijn voor het voorkomen van blessures. In dit kader zal uitleg gegeven worden over de ergonomie van rolstoel rijden en handbiken. Voeding bij mensen met een dwarslaesie is een onderwerp waar nog steeds te weinig aandacht voor is en zal uitgebreid aan bod komen op deze dag.

Programma:

12.30	Ontvangst	
12.50	Welkom	Tebbe Sluis
13.00	De gevolgen van een dwarslaesie voor fitheid en gezondheid	Linda Valent
13.35	Hoe kun je fitheid verbeteren?	Rogier Broeksteeg
14.10	Ergonomie van rolstoel rijden en handbiken	Coen Vuijk
14.55	Pauze	
15.10	Gewichtsmanagement en voeding	Maud de Vries
15.45	Forum met ervaringsdeskundigen over fitheid en training	Hans Sloodman (forumvoorzitter)
16.45	Boekpresentatie: “Hoe blijf je fit met een dwarslaesie”?	
16.50	Borrel	

Vrijdag 3 Februari 2012: 13.00-17.00

Rijndam revalidatiecentrum, Rotterdam

Opgeven kan voor 6 januari bij Rogier Broeksteeg, middels het invullen en mailen van het inschrijfformulier naar: r.broeksteeg@rijndam.nl, Kosten: 60 euro p.p. (deelname cursus incl. het boek: “hoe blijf je fit met een dwarslaesie”?)

De 60,- euro moeten overgemaakt worden op rek. nr.: 15.90.26.237, t.n.v. Rijndam revalidatiecentrum te Rotterdam, o.v.v. 2300060/10010, cursus fitheid bij dwarslaesie

Organisatie is in handen van :

Rogier Broeksteeg (fysiotherapeut)	Linda Valent (ergotherapie/bewegingswet.)
Rijndam revalidatiecentrum	Heliomare
Westersingel 300, 3015 LJ, Rotterdam	
010-2412473	

Inschrijfformulier: “Hoe blijf je fit met een dwarslaesie”

Vrijdag 3 februari 2012

Rijndam revalidatiecentrum, Rotterdam

Ik wil me graag inschrijven:

Naam	
Functie	
Revalidatiecentrum	
Email adres	

inschrijfformulier mailen naar: r.broeksteeg@rijndam.nl

inschrijfkosten: 60,- euro

De inschrijfkosten moeten overgemaakt worden op rek. nr.: 15.90.26.237, t.n.v. Rijndam revalidatiecentrum te Rotterdam, o.v.v. 2300060/10010, cursus fitheid bij dwarslaesie