

AANMELDING - LEEFSTIJLDAG: BLIJF ACTIEF, HOE DOE JE DAT?

Naam:

Adres:

Postcode en woonplaats:

Telefoon:

E-mail:

Aantal personen:

U kunt deelnemen aan 2 workshops en 2 beweegonderdelen.
We vragen u om als reserve een 3e workshop en 4 beweegonderdelen te kiezen.

PROGRAMMA OCHTEND (kruis 3 workshops aan)

- Goed om te (w)eten: gezond en lekker koken, inclusief proeverij
- Hoe kom ik in beweging?
- Stoppen met roken
- Ik ga op reis...hoe bereid ik me voor
- Tools en tips voor de doe-het-zelver. Omgaan met een chronische aandoening
- Goede voetverzorging
- Laat u eens lekker verwennen (gezichtsbehandeling)
- Fittest met beweegadvies
- Muziek en zang; inspanning en ontspanning
- Zelfstandig omgaan met uw aandoening

BEWEEGPROGRAMMA MIDDAG (kruis 4 beweegactiviteiten aan)

- Basketbal
- Zwemmen (ook met zuurstof)
- Nordic Walking
- Boccia
- Jeu de Boules
- Boogschieten
- Tafeltennis
- Trefbal
- Badminton
- Johan Cruijffplein (buitenactiviteiten)

OVERIGE INFORMATIE

- Ik heb een longaandoening Ik heb een hart- of vaataandoening ik heb diabetes

Voor de organisatie is aanmelden noodzakelijk.

U kunt dit doen tot uiterlijk 14 september door:

- Het insturen van het aanmeldformulier naar Leefstijldag Noord Nederland p/a Uranusstraat 51 9742 JV Groningen
- Mail de gevraagde informatie van het aanmeldformulier naar: leefstijldagnoordnederland@gmail.com
- Informatie bij Janny Hilbolling tel. (06) 20219556
- **Vol=Vol**

DE LEEFSTIJLDAG WORDT MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR: UMCG, HART & VAATGROEP, DVN, LONGFONDS, MEDIDIS, LONGLIVE GRONINGEN, DE FRIESLAND, STICHTING BEATRIXOORD NOORD NEDERLAND EN SPORTPLEIN GRONINGEN EN PARTNERS; CRUYFF FOUNDATION EN ARS DONALDI & BELLE 10 FONDS.

2 oktober 2015

Leefstijldag: blijf actief hoe doe je dat?

Groningen, Drenthe, Friesland



LOCATIE: BEATRIXOORD, DILGTWEG 5, HAREN
TIJD: 10.00 - 16.30 UUR



umcg



De Hart & Vaatgroep



Diabetesvereniging
Nederland



LONG
FONDS
Voorheen
Astma Fonds





PROGRAMMA OCHTEND

- Goed om te (w)eten: gezond en lekker koken, inclusief proeverij
- Hoe kom ik in beweging?
- Stoppen met roken
- Ik ga op reis...hoe bereid ik mij voor
- Tools en tips voor de doe-het-zelver. Omgaan met een chronische aandoening
- Goede voetzorg
- Laat u eens lekker verwennen (gezichtsbehandeling)
- Fittest met beweegadvies
- Muziek en zang; inspanning en ontspanning
- Zelfstandig omgaan met uw aandoening

BEWEEGPROGRAMMA MIDDAG

- Basketbal
- Zwemmen (ook met zuurstof)
- Nordic Walking
- Boccia
- Jeu de Boules
- Boogschieten
- Tafeltennis
- Trefbal
- Badminton
- Johan Cruijffplein (buitenactiviteiten)

WAAR EN WANNEER?

Locatie: UMCG Centrum voor Revalidatie, Dilgtweg 5, Haren hoofdingang
(voor parkeren volg de aanwijzingen Leefstijldag en van de parkeerwacht)

Datum: vrijdag 2 oktober 2015

Tijd: 10.00 - 16.30 uur. Opening Leefstijldag om 10.30 uur

LEEFSTIJLDAG: BLIJF ACTIEF, HOE DOE JE DAT?

Een gezonde leefstijl staat voor gezonde voeding, voldoende bewegen, niet roken, maar ook voor goed omgaan met stress, voldoende rust nemen en kunnen ontspannen. Allemaal dagelijkse dingen, die bij mensen met een chronische aandoening net wat ingewikkelder kunnen zijn. Vandaar de Leefstijldag 'blijf actief, hoe doe je dat?' Vóór mensen met een longaandoening, hart- of vaatziekte en/of diabetes en hun mantelzorgers. Dóór vrijwilligers van het Longfonds, De Hart & Vaatgroep en de Diabetesvereniging Nederland, samen met het UMCG Centrum voor Revalidatie.

DE LEEFSTIJLDAG, IETS VOOR U?

De Leefstijldag 'blijf actief, hoe doe je dat?' biedt een interactief programma. U krijgt informatie over gezonde leefstijl, deelt ervaringen en leert van elkaar. Op de Leefstijldag wordt u zich meer bewust wat het belang van een gezonde leefstijl is. Ook krijgt u handvatten om de adviezen toe te passen in het dagelijks leven in eigen omgeving. Dat doen we met workshops en beweegactiviteiten, onder leiding van ervaren vrijwilligers en professionals. Vooraf kiest u waar u aan deel wilt nemen.

KOM OOK

De Leefstijldag, een leuke informatieve en sportieve dag. Bij aankomst koffie/thee en cake of koek en tussen de middag een gezonde lunch. Wij adviseren om gemakkelijk zittende kleding aan te doen of mee te nemen. Denk daarbij ook aan sportschoenen en zwemkleding. Binnensportschoenen verplicht. Kom ook en meld u aan via het aanmeldformulier.

