



NIERPATIENTENVERENIGING ROERMOND



Uitnodiging

Voorlichtingsavond

Bewegen op maat.



30 Mei 2017

LOKATIE: MUNSTERZAAL 1 EN 2

Bewegen op maat

19.00 uur

Ontvangst met koffie & thee

19.30 uur

Welkomstwoord door

dhr. J. van Cruchten, voorzitter NVP Roermond, en
Charles André, dialyseverpleegkundige

Floris Hendriks,

arts & Onderzoeker Universiteit Maastricht;
presentatie 'effecten van voeding & beweging
tijdens de hemodialysebehandeling'

presentatie door Roermond Vitaal;
Sportief ouder worden

AnneMarie Stultiëns,
yoga docent:
'bewegen met beperking op een stoel'

20.30 - 20.45 uur

Pauze

20.45 - 21.20 uur

Workshop Munsterzaal 1

???? :

'Sportief ouder worden'

Workshop Munsterzaal 2

AnneMarie Stultiëns:

'Hoe kun je bewegen met een beperking'

21.25 - 21.30 uur

Afsluitend woord

Bewegen op maat

Om gezond te blijven is het voor alle mensen enorm belangrijk om voldoende te bewegen. Voor nierpatiënten is dit nog eens extra belangrijk vanwege de sterk verhoogde kans op hart- en vaatproblemen.

Een goede doorbloeding van het lichaam door bewegen is niet alleen van belang voor hart en bloedvaten, maar zeker ook voor alle organen waaronder onze nieren. De laatste tijd blijkt uit onderzoek dat veel bewegen ook bijzonder goed is om ons brein en onze hersenactiviteit op peil te houden.

Bewegen op maat betekent dat vanuit alle uitgangssituaties (van rolstoelers tot actieve sporters) de conditie met een individueel aangepast programma sterk kan worden verbeterd. Ieder vanuit zijn/haar eigen uitgangssituatie.

Tijdens deze informatiebijeenkomst wordt door een drietal deskundigen aangegeven waarom bewegen zo belangrijk is en hoe u dit voor uw eigen situatie het beste kunt invullen. Tijdens de workshops wordt dit op een praktische manier gedemonstreerd.

Bewegen op maat

Om gezond te blijven is het voor alle mensen enorm belangrijk om voldoende te bewegen. Voor nierpatiënten is dit nog eens extra belangrijk vanwege de sterk verhoogde kans op hart- en vaatproblemen.

Een goede doorbloeding van het lichaam door bewegen is niet alleen van belang voor hart en bloedvaten, maar zeker ook voor alle organen waaronder onze nieren. De laatste tijd blijkt uit onderzoek dat veel bewegen ook bijzonder goed is om ons brein en onze hersenactiviteit op peil te houden.

Bewegen op maat betekent dat vanuit alle uitgangssituaties (van rolstoelers tot actieve sporters) de conditie met een individueel aangepast programma sterk kan worden verbeterd. Ieder vanuit zijn/haar eigen uitgangssituatie.

Tijdens deze informatiebijeenkomst wordt door een drietal deskundigen aangegeven waarom bewegen zo belangrijk is en hoe u dit voor uw eigen situatie het beste kunt invullen. Tijdens de workshops wordt dit op een praktische manier gedemonstreerd.