



DWARSLAESIE
ORGANISATIE
NEDERLAND

fit terwijl je zit

Uitnodiging



Regiodag voor mensen met een dwarslaesie of caudalaesie

Thema is FIT TERWIJL JE ZIT

Tijdens de revalidatie streven wij ernaar je zo goed mogelijk voor te bereiden op de tijd erna. Toch kan je, als je jouw leven thuis weer oppakt, met vragen en problemen geconfronteerd worden die te maken hebben met je dwarslaesie of caudalaesie. Op deze Regiodag kan je met dit soort vragen en problemen terecht.

**Ervaringen delen met lotgenoten, presentaties, workshops
en een inspiratieplein**

Zaterdag 1 juni 2024

10:00 – 16:30 uur, locatie Heliomare

Heliomare

Relweg 51

1949 EC Wijk aan Zee

T: 088 920 88 88

Programma

- 10:00 – 10:30 **Ontvangst met koffie/thee**
- 10:30 – 10:45 Welkom, **opening** en aankondiging programma
Niels Dijkstra (DON) en Willemijn Faber (Heliomare)
- 10:45 – 11:30 **Presentatie 1: Slank terwijl je zit** Hoe zorg je voor een balans tussen je energieverbruik en je calorie-inname?
David Gobets, revalidatiearts bij Heliomare
- 11.30 – 12.15 **Presentatie 2: De reis van je eten**
Darm functioneren na je dwarslaesie of caudalaesie
Willemijn Faber, revalidatiearts bij Heliomare
- 12:15 – 13:45 **Lunch en gelegenheid tot bezoek inspiratieplein**
Er zijn verschillende interessante bedrijven aanwezig.
- 13:45 – 14:30 **Workshop 1^e ronde 10 – 12 personen per workshop**
Op het aanmeldingsformulier kan je jouw voorkeuren opgeven.
1. Actieve mobiliteitshulpmiddelen (2KERR). In de sportzaal zelf uitproberen met een parcours. Een balansrolstoel, het alternatief voor een rolstoel en scootmobiel
 2. Revalidatiefietsen voor mensen met een dwarslaesie of caudalaesie ('t Mannetje)
Verschillende 3-wiel fietsen uitproberen in de sporthal en buiten rond Heliomare.
 3. Check je zit. De Check geeft tips om de problemen met je handbewogen, trippel- dan wel elektrische rolstoel op te lossen (Linda Valent, senior onderzoeker).
We controleren of jouw zit- en rijkhouding in de rolstoel oké is.
 4. Wheels4freedom (zij komen met 2 motoren met zijspan)
Je kan een rondritje maken in de rolstoel in de zijspan van een motor.
 5. Healthy Habits 'Gezonde Gewoontes' (Roy Appel, bewegingsagoog)
Bewegen en sport, actieve en gezonde leefstijl. Samen diverse oefeningen doen.
 6. Vakanties in een rolstoel, Buitengewoon Reizen
Gerda van 't Land vertelt je alles over rolstoelaangepast reizen op jouw manier.
 7. Partners voor partners, wordt 1x gegeven, alleen de 1^e ronde (vanaf 13:15 uur)
Je bent partner van iemand met een dwarslaesie en je wilt jouw situatie en ervaringen wel eens met een andere partner delen. Je wilt je vragen kunnen stellen aan en tips ontvangen van andere partners in een vergelijkbare situatie.
 8. Laesie café
Deelnemers gaan met elkaar in gesprek onder leiding van ervaringsdeskundige.
Of bezoek het inspiratieplein, er zijn verschillende interessante bedrijven aanwezig.
- 14:30 – 14.45 **Tijd voor verplaatsing naar 2^e workshop**
- 14:45 – 15:30 **Workshop 2^e ronde** dezelfde workshops als bij 1e ronde
- 15:30 – 16:30 **Afsluiting met borrel**

Inschrijven graag **voor 15 mei 2024**

Om je aan te melden vul het formulier in op www.dwarslaesie.nl/heliomare. Er is ADL hulp en een verpleegkundige aanwezig. De kosten voor deelname zijn € 17,50 per persoon, dit is inclusief lunch en dranken. (NL84 INGB 0009 4739 53, t.n.v. Dwarslaesie Organisatie Nederland o.v.v. regiodag Heliomare en uw naam).

Heb je nog vragen? Niels Dijkstra (06-52824388, ntadijkstra@dwarslaesie.nl).

Als de kosten voor deelname en/of vervoer een probleem zijn kunt u contact opnemen met info@dwarslaesie.nl; dan proberen wij te zoeken naar een oplossing.