

Lekker in je vel Festival

Kijk op de website www.actiefindebilt.nl voor alle workshops en schrijf je in. Alle workshops zijn *gratis* toegankelijk.

Loop binnen in de **huiskamer** en schuif aan bij één van de professionals met vragen over:

- beweging
- voeding
- ontspanning
- slaap
- verbinding
- financiën

Wil je weten hoe fit je bent?

Loop binnen en doe de fittest! (ca. 5 minuten)

1. Beweegrichtlijntest
2. Weegschaal meting / TANITA
3. SPPB test (ouderen en inschatting valrisico)
4. Functional reach test
5. Wall sit
6. Knijpkrachtmeting

Informatie en aanmelden: www.actiefindebilt.nl

H.F. Witte Centrum

Henri Dunantplein 4, De Bilt



KOM NAAR HET LEKKER IN JE VEL FESTIVAL!

Workshops
& huiskamer
met vrije
inloop

31 MAART 2023
15.00 - 21.00 UUR
H.F. WITTE CENTRUM, DE BILT
WWW.ACTIEFINDEBILT.NL



Past je eetpatroon bij je lichaam? - 15.00 - 21.00 uur

De diëtisten in De Bilt helpen bij alle vragen over voeding. We kijken samen hoe voeding is in te zetten voor vitaliteit, herstel of verbetering van de gezondheid. Een duurzaam voedingsadvies dat past bij jouw persoonlijke situatie. De diëtisten geven niet alleen advies maar coachen je om een positieve leefstijlverandering te behalen. Wij kunnen helpen bij voor vragen over afvallen, verlagen bloedsuikerspiegel of cholesterol.

Wil je eens kennismaken met diëtisten uit De Bilt? Ben je benieuwd of we iets voor jou kunnen betekenen? Schrijf je dan in voor onze 10-minuten gesprekken. Dan kunnen we kort je vraag bespreken om erachter te komen hoe wij je kunnen helpen met jouw vragen of behoefte.

Positieve gezondheid - 15:15 tot 16:00 uur en 18:15 tot 19:00 uur

Judith Verbeek

Ieder mens heeft een aangeboren vermogen om te herstellen, te groeien, zichzelf te ontwikkelen en het persoonlijke potentieel te benutten. Vanuit beweegruimte, ruimte voor deze eigen beweging, zijn er verschillende ingangen naar onze meeste gezondheid. Bewustzijn, de juiste kennis, de eigen waarden als innerlijk kompas en een groep gelijkgestemden om nieuw gezond gedrag mee te bestendigen zijn de 'geheime' ingrediënten voor een uitgelijnd leven en door-leefd gezond zijn.



Inclusie dans - 16.00 - 17.00 uur

In de inclusie danslessen gaan we vanuit verschillende thema's ons lichaam in beweging brengen, verbinden we met ons zelf, ontmoeten we de ander en creëren we gezamenlijk bewegingsmateriaal en breiden dat uit. In de workshop komen verschillende onderdelen als improvisatie, dansexpressie, samenwerkingsopdrachten, moderne dans en choreografie aan bod komen.

Voeding en de macht van onze hormonen - 16.15 - 17.00 uur

Diëtiste Daniëlle Heman

Lekker in je vel? Dat kan alleen als je hormonen in balans zijn. Voeding heeft een grotere invloed op onze hormoonbalans dan we vaak beseffen. Bij deze lezing kom je daar alles over te weten.



Capoeira - 17.00-18.00 uur

Capoeira is een populaire én spectaculaire Braziliaanse dans-vecht sport. Het combineert souplesse, gevecht, acrobatiek en muziek. Je wordt weerbaarder, werkt aan de soepelheid en conditie van je lichaam én zingt en danst erbij.



Workshop: Slapen als een roos - 16.15 - 17.00 uur en 18.15 - 19.00 uur

Albertine van Nederveen

Baby's, kinderen, volwassenen en ouderen. We willen èn kunnen het allemaal! Tijdens deze workshop vertellen we je meer over slapen en hoe je dit kunt verbeteren.

Beginnende gewrichtsklachten? - 17.15 - 18.00 uur

Fysiotherapeut Nathalie Schaafsma

Artrose heeft ingrijpende gevolgen op je dagelijkse leven. Pijn, stijfheid, moeite met bewegen en vermoeidheid horen bij artrose. Hoe kun je deze klachten verminderen en nog beter, hoe maak je minder kans op artrose?



Omgaan met verlies - 19.15 - 20.00 uur

Myrthe Terranea



Ingrijpende verliezen en heftige gebeurtenissen kunnen je leven helemaal op z'n kop zetten. Daar waar de omgeving dit graag wil, maar soms simpelweg niet kan begrijpen, willen ze je graag helpen om "door te gaan". Dit ligt niet zo eenvoudig. Een dergelijk verlies kan vermorzelend zijn, je ligt letterlijk en figuurlijk, tijdelijk in gruzelementen. Vanuit **het Verliesatelier** bieden wij begeleiding in deze periode, met luisterend oor en aandacht voor iedere fase.

Zingeving als bron van vitaliteit - 19.15 - 20.00 uur

Het Centrum voor Levensvragen is gericht op onze spirituele vitaliteit, op onze zingeving. In deze workshop zullen we meer vertellen over hoe je vitaliteit kunt voelen die van binnenuit komt, vanuit jezelf en wie jij bent als mens. We geven ook meer informatie over wat het Centrum voor Levensvragen je hierin kan bieden ter ondersteuning, zoals persoonlijke begeleiding en deelname aan de zingeving gespreksgroep 'Nooit te oud om te groeien' bijvoorbeeld.



Workshop: Afvallen met behulp van medicatie - 20.15 - 21.00 uur

Foka van Riel en Rob Coert

Rob is leefstijlcoach en verteld over de gecombineerde leefstijl interventie (GLI). Foka verteld over haar ervaringen met afvallen en medicatie.

Energiebalans: Hoe krijg je de energie die je nodig hebt 20.15 - 21.00 uur

Hoe kan het dat je energie 'verliest' en je balans zoek is. In deze workshop door leefstijlcoach **Stephy Bougias** krijg je inzicht in je eigen balans en de dingen die jij kunt veranderen om een betere energiebalans te krijgen.

