

Voor iedereen met een caudalaesie of
een incomplete dwarslaesie en die
niet volledig rolstoel afhankelijk is.

LOPERS MET EEN LAESIE

Zaterdag 2 juli



Locatie:

PGOsupport

Daltonlaan 600

3584 BK Utrecht

www.pgosupport.nl

Informatie over programma en
aanmelden leest u op de volgende pagina.

Programma

Het thema van de Lopers met een Laesie Dag dit jaar is **Leefstijl**. Hoe gaan we met ons lichaam om, hoe zorgen we ervoor dat we alles aankunnen en wat kunnen we eraan doen om ons lichaam zo lang mogelijk goed te kunnen blijven gebruiken? Dat heeft allemaal te maken met je Leefstijl. We kunnen Leefstijl onderverdelen in 4 dimensies; **Vitaliteit, Balans, Controle** en **Zekerheid**. Door de dag heen zullen we kennismaken met deze dimensies. We gaan van start met een lezing van Rutger Osterthun (revalidatiearts dwarslaesie/heelkunde in Rijndam), die ons meer zal vertellen over een gezonde levensstijl en wat hierbij komt kijken. Aan het begin van de middag gaan we met elkaar in gesprek tijdens de rondetafelgesprekken. Later in de middag is er een keuze uit 2 workshops. Tijdens de gehele dag is er ruimte voor onderling contact en overleg.

10.15 – 10.30	Ontvangst met koffie, thee en iets lekkers
10.30 – 10.45	Opening door de dagvoorzitter
10.45 – 12.00	Lezing Rutger Osterthun Tijdens de lezing wordt er onder andere iets meer verteld over energieverbruik tijdens lopen, beweging en gezondheid.
12.00 – 13.00	Lunch en onderling contact
13.00 – 14.00	Rondetafelgesprekken met de volgende onderwerpen: - Vitaliteit ; draait om de energie en de kracht waarmee wij emotioneel, fysiek en mentaal in het leven staan. - Balans ; in evenwicht zijn fysiek en mentaal - Controle ; aandacht, macht en veiligheid is meestal wat iemand hoopt te bereiken met controle. Het is een overlevingsstrategie. Niets aan het 'toeval' overlaten en invloed kunnen uitoefenen op alles en iedereen. - Zekerheid ; behoefte aan zekerheid en aan comfort. Het gevoel hebben te weten wat er op ons pad zal komen, zodat we ons zeker kunnen voelen. Behoefte aan comfort, voorkomen van pijn en stress en opzoeken van plezier.
14.00 – 14.30	Pauze en onderling contact
14.30 – 15.30	Workshops
15.30 – 16.15	Afsluiting onder het genot van een frisdrankje Bespreking van de dag en uitkomsten rondetafelgesprekken
16.15 – 16.30	Einde Lopers met een Laesiedag 2022

Aanmelden? Graag voor 18 juni

Graag voor 18 juni 2022 via het e-mailadres **lopersmeteenlaesie@gmail.com** of bij Niels Dijkstra (06-52824388). Wanneer je dieetwensen hebt, dit graag ook even vermelden. Na je aanmelding sturen wij je een bevestiging met verdere informatie voor de dag. De vorige edities zaten snel vol en waren een groot succes! In verband met de grootte van de accommodatie: vol = vol.

De deelnemersbijdrage bedraagt €15,00 per persoon bij betaling per bank. Kosten van de lunch en drankjes zijn inbegrepen. De €15,00 graag overmaken op **IBAN: NL42 INGB 0009473933 van Dwarslaesie Organisatie Nederland**, onder vermelding van je naam (voor 18 juni 2022).

Als de kosten voor deelname en/of voor het vervoer voor jou een probleem zijn, kun je hierover contact opnemen per mail of telefonisch bij Niels Dijkstra. Ook als het vervoer zelf een probleem is kijken we naar mogelijkheden.