

Uitnodiging MS-symposium

Het Roer Moet Om

Datum: woensdag 13 maart 2019

Inloop: 18.30 uur met koffie en thee
Tijd symposium: 19.00 uur – 21.00 uur

Locatie: Groene Hart Ziekenhuis, Green Restaurant



'Gezonde leefstijl' is het thema van dit symposium. Wat houdt deze inmiddels populaire term in? Het gaat om gezonde voeding, voldoende bewegen en ontspannen. Is het moeilijk om een gezonde leefstijl vol te houden? Of saai? Of ongezellig? Dit hoort u van een psycholoog. Daarnaast vertelt Marian Noordam, leefstijl-diëtiste over het programma "Anders Eten bij MS". In de pauze is er een informatiemarkt, zodat u na afloop precies weet bij welke organisaties u terecht kunt met uw vragen over MS.

Programma

18.30 uur Inloop met koffie, thee en informatiemarkt

19.00 uur Opening door avondvoorzitter
Renske Wieberdink, neuroloog Groene Hart Ziekenhuis

19.10 uur Een moeder vol stoplichten
Fiona Sie, ervaringsdeskundige

19.35 uur Veranderingen in leefstijl (hoe houd ik het vol?)



20.00 uur Pauze met informatiemarkt

20.25 uur Het programma *Anders Eten bij MS: uitgangspunten, praktische uitwerking en wat het voor je kan doen*

Marian Noordam, leefstijl-diëtiste (o.a. werkzaam bij MS Anders)

Vanaf september 2016 hebben al ca. 600 mensen met MS het programma "Anders Eten bij MS" gevolgd, met voor velen als resultaat een verbetering van ervaren gezondheid en welzijn met name door afname van vermoeidheid. Marian Noordam gaat in op het programma. Vervolgens vertellen twee ervaringsdeskundigen hun ervaringen.

21.00 uur Afsluiting door avondvoorzitter

Doelgroep Mensen met MS, naasten en geïnteresseerden

Kosten

Aan deelname aan het symposium zijn geen kosten verbonden.

Aanmelding

U kunt zich tot en met 6 maart 2018 aanmelden via www.transmuraalnetwerk.nl/Agenda.

Als u zich aanmeldt wordt op uw komst gerekend.

Organisatie en informatie

Transmuraal Netwerk Midden-Holland

Telefoon (0182) 50 55 34

E-mail: info@transmuraalnetwerk.nl

Op de informatiemarkt staan o.a. onderstaande organisaties :

ZorgBrug

