Beste genodigde,

**Uitnodiging expert meeting 31 maart**

**Een gezonde leefstijl met een amputatie, tips en tricks.**

Gezonde leefstijl wordt steeds vaker ingezet als preventie van verschillende ziektes, zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Daarnaast heeft een gezonde leefstijl veel positieve effecten op zowel de lichamelijke als mentale gezondheid. Maar hoe kom je dan tot een gezonde leefstijl? En hoe pak je dit op na een amputatie? Zit jij ook met vragen over een gezonde leefstijl en wil je hier graag antwoord op. Dan is er goed nieuws! Op donderdag 31 maart is er een expertmeeting over een gezonde leefstijl voor mensen met een amputatie. Dit wordt georganiseerd door Tom Spaans en Nina Meiland, sportkunde studenten aan de Hogeschool Inholland Haarlem. Hierbij zullen er verschillende experts op het gebied van leefstijl aan het woord komen om iets te vertellen over een gezonde leefstijl. Met vooral praktische tips voor in je dagelijks leven om tot een gezondere leefstijl te komen. De bijeenkomst **zal online plaats vinden** via Teams, het zal een interactieve meeting worden met ruimte voor persoonlijke vragen. De thema’s bewegen, stress, slaap en ontspanning zullen aan bod komen en iemand met een amputatie zal iets vertellen over zijn eigen ervaring. Wij willen u graag uitnodigen voor deze expertmeeting.

**Doel van de bijeenkomst**  
De bijeenkomst heeft als doel om u te informeren over een gezonde(re) leefstijl. Hiervoor zullen experts aan het woord komen die informatie zullen overbrengen en tips zullen meegeven welke u zelf kunt toepassen.

**Programma**  
Een bijeenkomst van **15.00 uur tot 16.15 uur** (inloop vanaf 14.45 uur). Na een korte inleiding komen de volgende personen aan het woord:

1. Bewegen na een amputatie, Paul ter Horst(Bewegingsagoog, Rijndam Revalidatie).
2. Stress, slapen en ontspanning, Coosje van Zwol (Hartrevalidatieteam, Reade)

Een korte pauze

1. Een geschikte sport-/ beweegactiviteit, Dennis van der Snoek (Coördinator Aangepast Sporten)
2. De ervaringen van Andre, Andre Drost (Ervaringsdeskundige, vereniging KorterMaarKrachtig)

**Aanmelden**

Bent u geïnteresseerd meldt u dan gelijk kosteloos aan door een mail te sturen naar [628621@student.inholland.nl](about:blank) met uw naam en telefoon nummer. Het is ook mogelijk om deze gegevens telefonisch of via een whatsapp door te geven aan 06-30736790. Er zal een dag van te voren een link gemaild worden om deel te nemen aan de Teams meeting. Aanmelden kan tot en met maandag 28 maart.



