

Programma van de themadag Wassenaar Bravo



Wassenaar
Bravo!
gezond, nu en later



gratis entree
www.wassenaarbravo.nl
zaterdag 1 september
Adelbert College Wassenaar 10.00 - 15.00



**Adelbert College,
Deylerweg 163, Wassenaar**

Gedragsverandering door:

meer bewegen, niet roken, matig alcohol, gezonde voeding en ontspanning leidt tot afname van hart- en vaatziekten.

Op eenvoudige wijze kunt u er zelf iets aan doen!

Kies bewust voor een gezonde leefstijl en blijf langer gezond.

Kom 1 september om inspiratie op te doen en tot actie te komen.



Theaterzaal

10.00	Welkom door projectteam
10.15	Opening door Burgemeester J. Hoekema
10.30	Optreden Snel en Lenig: Streetdance
11.00-11.40	Zoutgebruik en bloeddruk. Dr Y. Sijpkens, internist, Bronovo
12.00-12.40	Gezond brein door de jaren heen. Dr G. J. Blauw, internist ouderengeneeskunde, Bronovo
13.00-13.40	Jongeren en genotmiddelen. Romeo Ashruf, verslavingsarts, De Brijder
14.00-14.40	Je hart, je leven. Een gezond hart door de jaren heen. Cardiologen Bronovo
15.15	Afsluiting

Groene route

Lokaal B 013

11.00	11.30	Gezonde voeding, wat is dat eigenlijk? Aandacht voor de rol van vetten, zout, koolhydraten en kcal
12.00	12.30	Voedingsetiketten leren lezen, hoe doe je dat?
13.00	13.30	Gezonde voeding, wat is dat eigenlijk? (herhaling)
14.00	14.30	Miniconsulten bij diëtist Dorine Wentrup

Lokaal B 015

11.00	11.30	Grenzen stellen aan je kind, hoe doe je dat? Waarom luisteren kinderen soms niet? Grenzen stellen doe je met elkaar. Anne Kooyman kinderpsycholoog en Barbara van Veen psycholoog
12.00	12.30	Mini-consulten bij psychologen
13.00	13.30	Grenzen stellen aan je kind, hoe doe je dat? (herhaling)
14.00	14.30	Miniconsulten bij psychologen

Lokaal B 017

12.00	12.30	Workshop over diabetes met Conversation Maps, Wilsjon Fictoor
13.30	14.00	Workshop over diabetes met Conversation maps
14.30	15.00	Workshop over diabetes met Conversation maps

Lokaal B 014

Kinderen en de schijf van vijf. Uitleg aan kinderen om met de schijf van vijf om te gaan
Miniconsulten bij diëtist
Kinderen en de schijf van vijf (herhaling)
Miniconsulten bij diëtist Marianne Knape

Lokaal B 016

Informatie kindervoedingspraktijk Lysbeth Zwenk, kinderpsycholoog en Dorine Wentrup diëtist
Gezonde voeding en voedingsgedrag bij het jonge kind. L. Zwenk en D. Wentrup
Miniconsulten kindervoedingspraktijk
Informatie kindervoedingspraktijk

Studieruimte

Doorlopende demonstraties tot 15 uur over voeding; meten en wegen; diabetesmaterialen

Rode route

Doorlopende activiteiten in de lokalen C 022 t/m C 025 en C 035.

Alles wat u wilt weten over hart, bloedvaten en longen. Metingen en adviezen.

10.30 **15.00** Praktijkondersteuners van de huisarts: miniconsulten, bloeddruk meten, wegen, leefstijladviezen, risicoprofiel opstellen, bloedprikken (glucose en cholesterol)
Cardiologen van Bronovo en LUMC: miniconsulten, demonstraties, films, echo's, ecg's
Fysiotherapeut: conditietests en beweegadviezen

Lokaal C 021

11.00 **11.45** Je hart, je leven.
(herhaling om 14 u in de theaterzaal)

13.15 **14.00** Gezond brein door de jaren heen
(herhaling)

14.15 **15.00** Minicursus omgaan met stress (herhaling)

Lokaal C 028

Minicursus Omgaan met stress

Genotmiddelen bij jongeren (herhaling)

Lokaal C 023, C 024, C 025

10.30 **15.00** Presentaties door cardiologen van Bronovo en LUMC over hart en bloedvaten hoe zien ze eruit, echo, ecg, CT en MRI, hartcatheterisatie, pacemakerimplantatie. Miniconsulten

Lokaal C 022

Conditietests op de fiets



Lokaal C 027

11.30 **12.00** Reanimatie minicursus en
12.30 **13.00** EHBO presentatie (4x)
13.30 **14.00**
14.30 **15.00**

Lokaal C 031

Stop roken minicursus door
Thuiszorg Florence (4x)

Lokaal C 020

10.30 **15.00** Beweegcoach met wandelfitplan
meerdere sessies van 30 minuten

Lokaal C 032

Taoïstische Tai Chi, meerdere workshops
van 30 minuten

Lokaal C 034

10.30 **15.00** Longfunctietests Spirometrie

Sportzaal

11.00 **15.00** Elke half uur demonstraties

Snel en Lenig: XtremeFit

Sportveld

Voetbal-clinic voor kinderen door Marvin Bruijstens

Bij de ingang is een ambulance te bezichtigen



Blauwe route

Gezondheidsmarkt :

Corpus museum

Wassenaars sportcontact met diverse kramen

Gezond.nl van Preventweb

Astra

MSD

Sanofi

Aerofit

Yourlife

ELZHA, Eerste Lijns

Zorggroep Haaglanden

Azivo/Menzis

Voeding werkt

MSD

Bayer

XtremeFit

Alzheimer Nederland



Leden van Stichting De bij-Bus kunnen zich voor vervoer met De bij-Bus aanmelden tot maandag 27 augustus bij de Centrale Post: telefoon 070 5177870
Stichting De bij-Bus stelt 3 busjes met chauffeur ter beschikking uitsluitend voor leden van De bij-Bus. Zie ook www.debijbus.nl

Naam:

Advies:

Meetwaarden:

Gemeente Wassenaar



Karin Busch, Jan Doffegnies, Inge Laukens, Tino Robijn, Ida Spelt