



De werkgroep 'Senioren in beweging' bestaat uit:

Ellen Burgers, **Gemeente Nieuwkoop**

Wybe Wolmerstett, **fysiotherapeut Nieuwveen**

Mark de Vos en Teun Bakker, **fysiotherapeuten Nieuwkoop**

Marianne Bos, **bewegingsdocent Zevenhoven**

Anja Heemskerk, **WijdeZorg Nieuwkoop**

En een vertegenwoordiger van de **GGD Hollands midden**



Mini Symposium

"Vitaal oud worden is Topsport"

Datum: Maandag 12 september 2016
Locatie: Kaleidoskoop, De Verbinding 2, 2421 EX Nieuwkoop
Tijd: Inloop vanaf 17.30 uur, programma van 18.15 – 20.15 uur
Kosten: Geen



Het mini symposium “Vitaal oud worden is topsport” is een initiatief van de werkgroep “ Senioren in beweging”. De werkgroep is ontstaan op initiatief van de Gemeente Nieuwkoop om het bewegen en een gezonde leefwijze bij ouderen te stimuleren.

Het doel van het mini-symposium is om allen die betrokken zijn bij de ouderen binnen de eerstelijns zorg en het sociale domein bijeen te brengen en te informeren op welke wijze het bewegen een prominenter positie kan krijgen in de begeleiding van ouderen.

Het symposium laat u kennismaken met belangrijke voorwaarden voor een gezond leefklimaat, met het belang van bewegen voor ouderen in het algemeen en presenteert daarnaast een aantal initiatieven binnen de Gemeente Nieuwkoop zoals bewegingsgerichte zorg, trainingen gericht op valpreventie en de gezondheidscheck.

Daarnaast biedt de avond een netwerkmogelijkheid voor ouderenorganisaties, huisartsen, praktijkondersteuners, wijkverpleegkundigen, fysiotherapeuten, thuiszorgmedewerkers en vrijwilligers binnen de ouderenzorg. Graag nodigen wij u uit om op deze avond aanwezig te zijn.

Programma:

- | | |
|-----------|---|
| 17.30 uur | Inloop met broodje, koffie, thee |
| 18.15 uur | Opening van het symposium door de wethouder Annette Pietersen |
| 18.25 uur | Frans Hoogeveen: Blauwe zones, kan dat ook in Nieuwkoop? |
| 19.25 uur | Lokale initiatieven op beweeggebied |
| | • Bewegingsgerichte zorg
Anja Heemskerk (WijdeZorg) en Frans van der Kooij (huisarts) |
| | • Valpreventieproject
Femke Cooper (fysiotherapeute) en Joke van Bortel (ervaringsdeskundige) |
| | • De Gezondheidscheck
Mark de Vos (sportfysiotherapeut) |
| 20.00 uur | Discussie en afsluiting |
| 20.15 uur | Nazit met een drankje |

Wie is Frans Hoogeveen

Frans Hoogeveen studeerde ontwikkelingspsychologie aan de Universiteit Leiden. In 1990 promoveerde hij en sindsdien is hij werkzaam als ouderenpsycholoog, met als specialisatie psychogeriatric. Hij is auteur van vele artikelen en boeken op het terrein van de psychogeriatric. Frans Hoogeveen is sinds 1 september 2009 lector Psychogeriatric aan De Haagse Hogeschool en verzorgt regelmatig lezingen gericht op ouderen en dementie.