

Thema in de kijker:

obesitas



In samenwerking met:



Wereldwijd kampen 2,1 miljard mensen met overgewicht. Dat is 1 persoon op 3. Bij 671 miljoen mensen is er ook echt sprake van obesitas.

Tot voor kort werd gedacht dat obesitas enkel het gevolg is van de combinatie: te veel en te vet eten, weinig bewegen en een gebrek aan wilskracht. Vandaag de dag nuanceren wetenschappers dit beeld: obesitas is een wereldwijd gezondheidsprobleem. Het is een chronische ziekte die aandacht verdient door de enorme gezondheidsconsequenties die ermee gepaard gaan. Het risico op diabetes type 2, hart- en vaatziekten en hoge bloeddruk, (...) stijgt naarmate het overgewicht toeneemt. Samen worden deze stoornissen het metabool syndroom genoemd.

Obesitas lijkt de ziekte van deze eeuw te worden. Dit zien we ook in het stijgend aantal kinderen met obesitas. Het spreekt vanzelf dat dit gepaard gaat met een hoge maatschappelijke ziektekost. Aandacht geven aan deze chronische ziekte is dan ook heel belangrijk.

Van september tot december zullen we in De Kolibrie, naast onze normale werking, aan de slag gaan rond het thema obesitas. We zijn zeer blij met het engagement van verschillende ziekenhuizen en partners die in ons verhaal mee willen stappen.

Alle activiteiten zullen doorgaan in het inloophuis. Zoals altijd vragen we geen vergoeding voor deelname aan de activiteiten maar stellen we een vrije gift, ten voordele van de werking zeker op prijs. Ook vragen we om op voorhand even in te schrijven.

Ik nodig iedereen uit om mee op pad te gaan, samen naar een gezondere en betere levensstijl.

Ria Plasschaert
Voorzitter, Carevita V.Z.W





lezingen koken

hart

workshop

sedentair levensstijl

beweging

ademhalingsstoornissen

mentaal

obesitas

voedingsetiket

overgevoelig

motie

voedingsetiket

gewicht

actief

kanker

koken

September

	Wo. 06/09	19u00	Start to move, wandelcoaching	Mevr. Carla Nelissen
	Di. 12/09	19u30	Getuigenis: 50 kilo in één jaar	Dhr. Kevin Maes
	Do. 14/09	14u00	Start to move, stoelturnen	Mevr. Annemie Campanis
	Do. 14/09	19u30	Obesitas, ziekte van de 21 ^{ste} eeuw	Dokter Ceulemans & dokter Snoeckx
	Di. 19/09	19u30	Overgewicht & eetgedrag	Dhr. Frank Vandereydt
	Ma. 25/09	14u00	Stoppen met piekeren	Mevr. Ria Plasschaert
	Di. 26/09	19u30	Stoppen met piekeren	Mevr. Ria Plasschaert
	Do. 28/09	14u00	Start to move, stoelturnen	Mevr. Annemie Campanis
	Do. 28/09	19u30	Omgaan met spanningseten	Dhr. Frank Vandereydt



Oktober

	Wo. 04/10	19u00	Start to move, wandelcoaching	Mevr. Carla Nelissen
	Woe. 04/10	19u30	Mindful eten	Dhr. Roland Vanderstukken
	Do. 05/10	19u30	De zin en onzin van populaire diëten	Mevr. Lientje Maes
	Ma. 09/10	19u30	Workshop etiket lezen	Mevr. Lientje Maes
	Di. 10/10	14u00	Workshop etiket lezen	Mevr. Lientje Maes
	Do. 12/10	14u00	Start to move, stoelturnen	Mevr. Annemie Campanis
	Do. 12/10	19u30	Bewegen: do's & don'ts	Dhr. Kim Bonne
	Ma. 16/10	14u00	Je kracht in beeld	Mevr. Caroline Thierfeldt
	Di. 17/10	19u30	Je kracht in beeld	Mevr. Caroline Thierfeldt
	Wo. 18/10	19u00	Start to move, wandelcoaching	Mevr. Carla Nelissen
	Do. 19/10	19.30	Emotioneel eten	Mevr. Elly Cox
	Ma 23/10	19u00	Winkeloefening & kookworkshop	Mevr. Lientje Maes
	Di. 24/10	14u00	Winkeloefening & kookworkshop	Mevr. Lientje Maes
	Woe. 25/10	14u00	Workshop voor kinderen : gezonde brooddoos	Mevr. Lientje Maes
	Do. 26/10	14u00	Start to move, stoelturnen	Mevr. Annemie Campanis
	Do. 26/10	19u30	Obesitas & sedentair gedrag	Professor Dominique Hansen

November

	Ma. 06/11	14u00	Vertrouw op jezelf	<i>Mevr. Caroline Thierfeldt</i>
	Di. 07/11	19u30	Vertrouw op jezelf	<i>Mevr. Caroline Thierfeldt</i>
	Do. 09/11	14u00	Start to move, stoelturnen	<i>Mevr. Annemie Campanis</i>
	Do 09/11	19u30	Obesitas bij kinderen en jongeren	<i>Team Jessa ziekenhuis</i>
	Di. 14/11	19u30	Obesitas en zwangerschap(wens)	<i>Dokter Nathalie Dhondt en dokter Anke Thaens</i>
	Wo. 15/11	19u00	Start to move, wandelcoaching	<i>Mevr. Carla Nelissen</i>
	Do. 16/11	19u30	Bariatrische heelkunde	<i>Dokter Ceulemans & dokter Snoeckx</i>
	Ma. 20/11	19u30	Kookworkshop voor ouders: Gezonde brooddoos en gezonde tussendoortjes	<i>Mevr. Lientje Maes</i>
	Woe. 22/11	14u00	Workshop voor kinderen: gezonde tussendoortjes	<i>Mevr. Lientje Maes</i>
	Do. 23/11	14u00	Start to move: Stoelturnen	<i>Mevr. Annemie Campanis</i>
	Do. 23/11	19u30	Obesitas en kanker	<i>Prof. Marc Peeters</i>
	Wo. 29/11	19u00	Start to move, wandelcoaching	<i>Mevr. Carla Nelissen</i>
	Do 30/11	19u30	Obesitas en slaap	<i>Dokter Susie Klerkx</i>

December

	Do. 07/12	14u00	Start to move, stoelturnen	Mevr. Annemie Campanis
	Di. 12/12	14u00	Kookworkshop: gezond de feestdagen door	Mevr. Lientje Maes
	Wo. 13/12	19u00	Start to move, wandelcoaching	Mevr. Carla Nelissen
	Do. 14/12	19u30	Kookworkshop: gezond de feestdagen door	Mevr. Lientje Maes
	Ma.18/12	14u00	Grenzen stellen	Mevr. Caroline Thierfeldt
	Di. 19/12	19u30	Grenzen stellen	Mevr. Caroline Thierfeldt
	Do. 21/12	14u00	Start to move, stoelturnen	Mevr. Annemie Campanis

"De dokter van de toekomst zal geen medicatie voorschrijven, maar zal zijn of haar patiënten interesseren in de zorg voor het eigen lichaam, gezonde voeding en de oorzaken en preventie van ziekte."

- Thomas Edison-

Informatie

In samenwerking met verschillende instanties hebben we informatieve en educatieve lezingen voorzien rond het thema obesitas.

Al onze lezingen zijn uiteraard wetenschappelijk onderbouwd. U krijgt een unieke kans om te luisteren naar mensen die dagelijks werken met en rond de problematieken die gepaard (kunnen) gaan met obesitas en overgewicht.



Obesitas: ziekte van de 21^{ste} eeuw?

Tijdens deze lezing geven dokter Ceulemans en dokter Snoekx een algemeen overzicht van obesitas als welvaartsziekte in de huidige wereld. Je kan je verwachten aan antwoorden op vragen zoals: Wie is obees? Waarom word je obees? Wat is het metabool syndroom? Waarom is obesitas een belangrijke dreiging voor onze algemene gezondheid?

***Dokter Ceulemans en dokter Snoekx** zijn beiden verbonden aan het obesitasteam van het Mariaziekenhuis Overpelt.*

Donderdag 14 september om 19u30, inloophuis De Kolibrie

Overgewicht & eetgedrag

Tijdens deze lezing staat psycholoog Frank Vandereyt stil bij domeinen als 'waarom is diëten en gedragsverandering zo moeilijk?', het belang van motivatie alsook inzicht in de verschillende 'types' van eetgedragingen (emotioneel eten, prikkelgericht eten,...).

Om inzicht te krijgen in het eigen eetgedrag, is er de mogelijkheid om een vragenlijst in te vullen. Hierop wordt in de tweede lezing dieper ingegaan waardoor je voor jezelf meer inzicht krijgt in je eigen eetgedrag. Persoonlijke resultaten worden niet met de groep gedeeld tenzij je dit uitdrukkelijk zelf wenst.

***Frank Vandereyt** is als klinisch psycholoog verbonden aan de dienst cardiale revalidatie van het Jessaziekenhuis. Hier begeleidt hij dagelijks mensen bij gewichtsverlies en het volhouden hiervan.*

Donderdag 19 september om 19u30, inloophuis De Kolibrie



Omgaan met spanningseten

In zijn tweede lezing bespreekt psycholoog Frank Vandereyt de vragenlijst over eetgedrag. Deelnemers van zijn eerste lezing krijgen zo meer inzicht in hun eigen eetgedrag. Wie niet aanwezig kon zijn tijdens zijn eerste sessie, kan evengoed meevolgen.

Verder kan u praktische tips verwachten. Bijvoorbeeld, hoe anders omgaan met spanningen dan het weg-eten ervan? Welke alternatieve activiteiten zijn er voor emotioneel eten? Hoe kunnen we omgaan met een overaanbod aan voedselprikkels?,...

*Frank **Vandereyt** is als klinisch psycholoog verbonden aan de dienst cardiale revalidatie van het Jessaziekenhuis. Hier begeleidt hij dagelijks mensen bij gewichtsverlies en het volhouden ervan.*

Donderdag 28 september om 19u30, inloophuis De Kolibrie

De zin en onzin van populaire diëten

De basis van gezond gewichtsverlies is voldoende bewegen en gezond eten. Maar wat is gezond eten? Op het internet is de informatie eindeloos. Vaak lezen we echter ook tegenstrijdige informatie en zien we door het bos de bomen niet meer. Tijdens deze lezing gaat diëtiste Lientje dieper in op wat gezonde voeding is. Welke stoffen in onze voeding leveren energie en waarom kunnen we niet zomaar voedingsstoffen schrappen. En wat met al die populaire diëten die een enorm gewichtsverlies beloven?

Lientje Maes is erkend diëtiste afgestudeerd aan de Katholieke Hogeschool Leuven. Vervolgens behaalde zij een master in de gezondheidsvoorlichting en – bevordering aan de Universiteit Gent. Zij behaalde ook het postgraduaat “voeding en sport” en het postgraduaat “diabeteseducator”. Zij heeft zowel ervaring in de ziekenhuissetting als in de privésetting als diëtist.

Dinsdag 03 oktober 19u30, inloophuis De Kolibrie

De do & don'ts van bewegen

Beweging is een belangrijke factor in de strijd tegen overgewicht. Maar hoe begin je hieraan als je lang niet meer hebt gesport? Kinesist Kim Bonné komt uitleggen waarom beweging zo belangrijk is voor iedereen en wat het doet met je lichaam. Hij legt uit hoe mensen met overgewicht moeten trainen om een zo goed mogelijk resultaat te bereiken zonder het lichaam te overbelasten. En hoe geraak je nu vetmassa kwijt en win je spieren bij?

Kim Bonné begeleidt als kinesist dagelijks personen met overgewicht aan de dienst cardiale revalidatie van het Jessaziekenhuis

Donderdag 12 oktober om 19u30, inloophuis De Kolibrie

Emotioneel eten

Emotie-eten kan medeoorzaak zijn van overgewicht of obesitas. Vaak wordt deze vorm van 'over-eten' onderschat. Voeding kan troost geven, een stukje warmte. Als je dat mist in je leven of je hebt een trauma opgelopen dan kan voeding je in tijden van nood een heerlijk goed gevoel geven.

Stress kan zorgen voor een onderliggend sluimerend gevoel van spanning waardoor mensen zich niet goed in hun vel voelen. Lekker eten of drinken verdringt vaak dit ongemakkelijke gevoel .

We weten echter dat deze troost maar van korte duur is en dat je kort daarna weer opnieuw behoefte hebt aan eten of drinken omdat je je schuldig gaat voelen. Hierdoor kan je terecht komen in een spiraal van dalende eigenwaarde. Emo-eten kan ook aangeleerd gedrag worden. Het heeft namelijk voor een groot deel met je opvoeding te maken. Hoe vaak bieden we een kind geen zoetheid aan als het pijn heeft, of belonen we met snoepjes als het flink is geweest? Het herkennen en erkennen dat je een emo-eter bent is een eerste stap. Ontdekken bij welke emotie je vooral gevoelig bent om dingen te gaan eten, is belangrijk.

Daarnaast moeten we leren hoe ons denken het roer overneemt van ons eetgedrag vooraleer we er iets aan kunnen veranderen. Want de start van echte verandering begint bij inzicht.

Elly Cox heeft als diëtiste en gesprekstherapeut haar eigen praktijk in Neerpelt. Ze heeft zich gespecialiseerd in onder ander 'conscious eating' en 'mindful eating'.

Dinsdag 19 oktober, 19u30, inloophuis De Kolibrie

Obesitas en de relatie tot sedentair gedrag

In de Westerse landen blijft het aantal personen met overgewicht en obesitas toenemen. In eerste instantie wordt als behandeling van overgewicht en obesitas een gezonde levensstijl aangeraden met hierbij aandacht voor een gezonde voeding en beweging. Hoewel veel personen gaan bewegen om af te vallen, is de keuze van type en vorm van beweging bijzonder belangrijk om een maximaal resultaat te boeken. Hierover circuleren veel misverstanden en mythen. Het doel van deze lezing is het belang van beweging in obesitas aan te tonen, alsook te verklaren hoe men precies moet bewegen om vetmassa te verliezen.

Dominique Hansen is hoofddocent bij de vakgroep revalidatiewetenschappen en kinesithérapie aan de universiteit van Hasselt en wetenschappelijk coördinator bij het hartcentrum van het Jessaziekenhuis.

Donderdag 26 oktober om 19u30, inloophuis De Kolibrie

Obesitas bij kinderen en jongeren

Niet alleen volwassenen maar ook kinderen en jongeren lijden soms al aan obesitas.

Obesitas kan verschillende ernstige medische, maar ook psychische en sociale gevolgen hebben. Om het probleem van obesitas aan te pakken is vroegtijdig ingrijpen noodzakelijk! Het groeit er immers niet zomaar uit. Het Jessa-ziekenhuis van Hasselt heeft een multidisciplinair team dat gespecialiseerd is in obesitas bij kinderen en jongeren. Tijdens deze info avond zal ieder teamlid uitleg geven omtrent de aanpak van obesitas bij kinderen en jongeren.

Dr. Renate Zeevaert - kinderarts- endocrinologe- zal een toelichting geven over de medische oorzaken en mogelijke medische gevolgen van kinderobesitas.

Trui Otte –diëtiste- werkt in de praktijk met kinderen , jongeren met obesitas en hun ouders en geeft voedingsadvies op maat van het kind.

Kelly Faust- kinderpsychologe, gedragstherapeute- staat in voor de psychosociale begeleiding van de kinderen, jongeren en hun ouders.

Kathleen Vincken & Kim Wygaerts- kinesisten- geven naast hun werkzaamheden in kinépraktijk “de springbal” bewegingssessies voor de kinderen tijdens het groepsprogramma.

Donderdag 09 november, 19u30, Inloophuis De Kolibrie

Obesitas en vruchtbaarheid

Wanneer je overgewicht hebt en zwanger bent, of een zwangerschapswens hebt, kan je met heel wat vragen zitten. Bijvoorbeeld: is de kans op een spontane zwangerschap kleiner bij overgewicht? Kan ik bij overgewicht best een arts raadplegen als ik een zwangerschapswens heb? Welke verschillende vruchtbaarheidsbehandelingen zijn er? Zijn eventuele behandelingen minder succesvol bij overgewicht? Wat zijn de mogelijke complicaties tijdens de zwangerschap, tijdens en na een bevalling?

Dokter Dhondt bespreekt de relatie tussen overgewicht en vruchtbaarheidsproblemen. Dokter Thaens gaat dieper in op het effect van overgewicht op de zwangerschap. Achteraf is er de mogelijkheid om vragen te stellen.

*Dokter **Nathalie Dhondt** en dokter **Anke Thaens** zijn beiden als gynaecoloog verbonden aan het ziekenhuis Oost-Limburg. Dokter Dhondt is gespecialiseerd in fertiliteit. Dokter Thaens maakt deel uit van het team verloskunde.*

Dinsdag 14 november, 19u30, inloophuis De Kolibrie

Bariatrische heelkunde

Hoewel bariatrische heelkunde in het verleden niet zo frequent als behandeling werd gekozen, tonen dokter Ceulemans en dokter Snoekx aan welke voordelen bariatrische heelkunde kan hebben op de algemene gezondheidstoestand van een patiënt. Dit aan de hand van de recente internationale literatuur en aan de hand van de resultaten in hun eigen centrum. Tijdens deze lezing wordt het wettelijk kader rond bariatrische heelkunde toegelicht en wordt een overzicht gegeven van de verschillende heelkundige technieken (restrictief, malabsorptie, gecombineerd). Er wordt uitgelegd waarom vele technieken ondertussen verlaten zijn en waarom gastric bypass op dit moment als gouden standaard wordt aanzien. Uiteraard worden ook de mogelijke complicaties besproken.

Dokter Ceulemans en dokter Snoekx zijn beiden verbonden aan het obesitasteam van het Mariaziekenhuis Overpelt.

Donderdag 16 november, 19u30, inloophuis De Kolibrie



Obesitas en kanker

Onderzoek toont aan dat overgewicht ook het risico op bepaalde kankers doet stijgen. Hiervoor zijn er verschillende verklaringen te vinden, zoals een verhoogde oestrogeenproductie, het vaker voorkomen van ontstekingen en een verstoring in het insuline niveau.

Belangrijk is om ook hier feiten van fictie te onderscheiden.

Tijdens deze avond krijg je een toelichting over de oncologische risico's die overgewicht met zich meebrengen.

Professor Marc Peeters, is diensthoofd oncologie bij het UZ in Antwerpen.

Donderdag 23 november, 19u30, inloophuis De Kolibrie

Obesitas en slaap

Obesitas en slaap, is er een verband ?

In onze slaapkamer brengen we een groot stuk van ons leven door. Een mens slaapt immers gemiddeld een derde van zijn leven.

Maar wat verstaan we onder een 'goede slaap' ?

Wat gebeurt er tijdens onze slaap en waarom slapen we ?

Wat betekent slaapapneu, welke rol speelt obesitas in deze aandoening en wat zijn hiervan de gevolgen ?

Hopelijk hebben jullie allen goed geslapen de nacht voordien zodat we er op een niet-slaapverwekkende manier een boeiende avond van kunnen maken !

*Dokter **Susie Klerkx** is werkzaam in het Ziekenhuis Oost-Limburg en de Longartsenpraktijk in Genk. Als pneumoloog en slaaparts wordt zij dagelijks geconfronteerd met obesitas en slaap gerelateerde ademhalingsstoornissen.*

Donderdag 30 november, 19u30, inloophuis De Kolibrie

Bewegen

Beweging hoort bij een gezonde levensstijl. Maar wat is dat nu “bewegen”? Wat voor de ene een lachertje is, is voor een ander een hele opgave.

We hebben 2 coaches bereid gevonden om mensen te begeleiden in een opstartend traject rond bewegen. Geen modern ‘bootcamp’ maar een respectvolle opbouw aan mogelijkheden.



Start to move: stoelturnen

Als je minder goed te been bent en terug conditie wil beginnen opbouwen of een manier zoekt om te starten met beweging is stoelturnen een goede, toegankelijke manier om dat te doen. Het is een vorm van gymnastiek voor mensen die in het dagelijkse leven weinig bewegen.

Annemie Campanis is zelfstandig thuisverpleegkundige in de regio. Zij heeft ook een achtergrond in topsport. In haar groep voel je je onmiddellijk thuis, want Annemie heeft oog voor de mogelijkheden en uitdagingen van ieder persoon en lichaam.

Telkens op donderdag: 14 september, 28 september, 12 oktober, 26 oktober, 9 november, 23 november 7 december, 21 december. 14u00, inloophuis De Kolibrie

Start to move: wandelcoaching

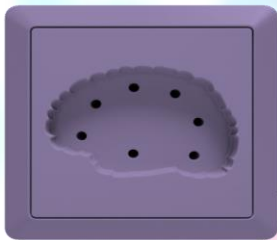
Iedere dag een half uurtje bewegen is goed voor je humeur, je gezondheid en je energie. Een half uurtje lijkt voor de ene niet zo lang, maar voor anderen is een half uur bewegen een eeuwigheid. Daarom zullen we dit rustig opbouwen. Korte tochtjes, tijdig een rustpauze nemen, rekening houdend met elkaar...

Carla Nelissen is naast haar hoofdberoep, actief als life coach. Zij heeft een grote passie voor sport en beweging. Op een respectvolle manier tast zij de grenzen en de mogelijkheden van haar cliënten af en stelt ze hun in staat deze mogelijkheden heruit te vinden.

Telkens op woensdag: 6 september, 4 oktober, 18 oktober, 15 november, 29 november en 13 december. 19u00, inloophuis De Kolibrie

Mentale ondersteuning

“Wel in je vel” heeft niet enkel met je gewicht te maken. Vaak is het de state of mind die ervoor zorgt dat er bepaalde dingen lukken of niet. Afvallen is niet gemakkelijk en vraagt kracht en doorzettingsvermogen. Als je weet hoe je je motivatie de bovenhand kan laten halen, is het makkelijker om jezelf te motiveren op mindere momenten.



Een persoonlijk verhaal

Je hoort, ziet en leest het wel vaker....

Verhalen van mensen die op een of andere manier anderen inspireren om zelf ook iets te veranderen.

Kevin Maes heeft zo een inspirerend verhaal. Hij is erin geslaagd om op eigen houtje maar liefst 50 kilo af te vallen in één jaar.

We zijn dan ook heel blij dat hij ons wil komen vertellen waarom en wanneer hij de knop heeft omgedraaid. Hij laat ons weten hoe hij zijn persoonlijke strijd is aangegaan en wat hem die heeft doen volhouden. We luisteren naar de obstakels op zijn weg, de moeilijke momenten. Maar waar we vooral naar uitkijken is al de positieve effecten die zijn beslissing hebben meegebracht.

Uiteraard is er uitgebreid de gelegenheid om vragen te stellen achteraf.

***Kevin Maes** woont momenteel in Hamont-Achel. Een 'dik' jaar geleden begon hij de strijd tegen de weegschaal. Kevin is zelfstandig radiomaker en D.J bij Maes Music.*

Dinsdag 12 september om 19u30, inloophuis De Kolibrie

Stoppen met piekeren

Piekeren, dat overkomt iedereen wel eens. Best vervelend als het piekeren in de weg staat van een goede nachtrust, of ervoor zorgt dat je het moeilijker hebt om voor je doelen te gaan. In deze workshop krijg je inzichten in welk hersenmechanisme het piekeren in gang zet en in gang kan houden. Door dit te leren kennen, kan je het ook leren controleren en beheersen. Je krijgt concrete oefeningen waarmee je aan de slag kan.

***Ria Plasschaert** is psychologe van opleiding en heeft jarenlange praktijkervaring om mensen 'in hun kracht' te zetten.*

Maandag 25 september, 14u00 & dinsdag 26 september 19u30, inloophuis De Kolibrie. (deze 2 sessies zijn hetzelfde)

Je kracht in beeld

Ieder van ons heeft onvermoede talenten en krachten in zichzelf. Spijtig genoeg lukt

het niet altijd om met deze krachten verbinding te maken.

Herken jij dat ook ? Dat je je minder sterke kanten beter kent dan je sterke kanten, dat je soms meer gefocust bent op wat fout gaat in plaats van op wat je net heel goed doet? Ik alvast wel.

Tijdens deze workshop gaan we kijken naar waar we goed in zijn. Jezelf richten op je talenten geeft zelfvertrouwen en ontspanning. En deze ingrediënten zijn broodnodig om door te zetten eens je een traject van afvallen gestart bent.

Caroline Thierfeldt is psychiatrische verpleegkundige van opleiding en kan buigen op een jarenlange praktijkervaring als coach.

Maandag 16 oktober, 14u00 & dinsdag 17 oktober 19u30, inloophuis De Kolibrie. (deze 2 sessies zijn hetzelfde)

Vertrouw in jezelf

“Word wie je bent” en hou van wie je bent. Zelfvertrouwen, het geloven in je eigen krachten, mogelijkheden en talenten is wellicht een van de belangrijkste uitdagingen waarvoor men als mens geplaatst wordt.

Of je wel of niets kan bereiken in je leven valt of staat met zelfvertrouwen.

Vanzelfsprekend is er geen pilletje of trucje waardoor je je zelfvertrouwen in 1,2,3 kan vergroten. In deze workshop krijg je een aantal handvaten om aan de slag te gaan want weet ‘Het mooiste dat je kunt worden is jezelf.’

Caroline Thierfeldt is psychiatrische verpleegkundige van opleiding en kan buigen op een jarenlange praktijkervaring als coach.

Maandag 06 november, 14u00 & dinsdag 07 november 19u30, inloophuis De Kolibrie. (deze 2 sessies zijn hetzelfde)

Grenzen stellen

De strijd tegen obesitas brengt onvermijdelijk ook het thema 'grenzen' dichtbij. De grenzen in je leven bepaal je zelf, met jouw gedachten en overtuigingen. In deze workshop gaan we aan de slag met grenzen, kijken we hoe je met je grenzen kan omgaan, wat helpende gedachten zijn, wat belemmerende gedachten zijn en wat er nodig is om je eigen grenzen te erkennen, respecteren en te bewaken.

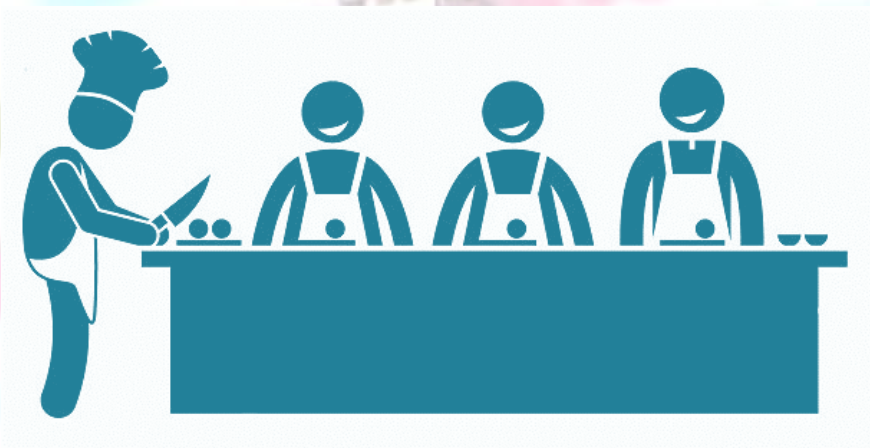
Caroline Thierfeldt is psychiatrische verpleegkundige van opleiding en kan buigen op een jarenlange praktijkervaring als coach.

Maandag 18 December , 14u00 & dinsdag 19 december 19u30, inloophuis De Kolibrie. (deze 2 sessies zijn hetzelfde)



Workshops

Al doende leren, daar gaan onze workshops over. Omdat obesitas een probleem is voor verschillende generaties hebben we workshops voorzien voor kinderen en volwassenen. Hierbij uiteraard ook oog voor wat er leeft op dat moment. De meeste van de workshops worden gegeven door onze diëtiste. Zij zal zeker ook tijd maken om alle praktische vragen te beantwoorden.



Mindful eten

Mindfulness gaat uit van 'het bewust stil staan bij hetgeen er hier en nu gebeurt'. Door deze houding door te trekken tijdens het eten en drinken ben je in staat bewuster, evenwichtiger en gezonder te eten. Je bent meer **bewust** van waarom je eet, wat je eet en hoeveel je eet. Daarnaast leer je aandacht geven aan je gevoelens en gedachten die aan de basis liggen van dit eetpatroon.

Roland Vanderstukken is coach in de mindfulness en NLP.

Woensdag 04 oktober 19u30, inloophuis De Kolibrie

Workshop etiket lezen

In de winkel worden we overladen door het enorme aanbod. Van elk product bestaan er meerdere varianten. En ga ik nu voor gewone mayonaise, light mayonaise of dressing? Het etiket lijkt soms wel een wirwar van informatie. Waar moet je juist naar kijken? Tijdens deze workshop nemen we het etiket onder de loep en achterhalen we waar we op moeten letten als we producten willen vergelijken en willen inschatten of deze al dan niet gezond zijn.

Lientje Maes is erkend diëtiste afgestudeerd aan de Katholieke Hogeschool Leuven. Vervolgens behaalde zij een master in de gezondheidsvoorlichting en – bevordering aan de Universiteit Gent. Zij behaalde ook het postgraduaat “voeding en sport” en het postgraduaat “diabeteseducator”. Zij heeft zowel ervaring in de ziekenhuissetting als in de privésetting als diëtist.

Maandag 09 oktober om 19u30, inloophuis De Kolibrie

Dinsdag 10 oktober om 14u00, inloophuis De Kolibrie

Workshop + winkeloefening

Eénmaal we weten hoe we een etiket moeten lezen, is het tijd om te gaan winkelen. Op basis van de ingrediëntenlijst gaan we bewust inkopen doen en kiezen we de beste ingrediënten om hiermee vervolgens aan de slag te gaan.

Lientje Maes is erkend diëtiste afgestudeerd aan de Katholieke Hogeschool Leuven. Vervolgens behaalde zij een master in de gezondheidsvoorlichting en – bevordering aan de Universiteit Gent. Zij behaalde ook het postgraduaat “voeding en sport” en het postgraduaat “diabeteseducator”. Zij heeft zowel ervaring in de ziekenhuissetting als in de privésetting als diëtist.

Maandag 23 oktober 19u00, inloophuis De Kolibrie

Dinsdag 24 oktober 14u00, inloophuis De Kolibrie

Kookworkshop voor kinderen

Jong geleerd is oud gedaan! In een eerste sessie maken de kinderen zelf hun gezonde brooddoos klaar. Tijdens de tweede sessie gaan ze aan de slag met gezonde tussendoortjes.

Lientje Maes is erkend diëtiste afgestudeerd aan de Katholieke Hogeschool Leuven. Vervolgens behaalde zij een master in de gezondheidsvoorlichting en – bevordering aan de Universiteit Gent. Zij behaalde ook het postgraduaat “voeding en sport” en het postgraduaat “diabeteseducator”. Zij heeft zowel ervaring in de ziekenhuissetting als in de privésetting als diëtist.

Woensdag 25 oktober, 14u00, Inloophuis De Kolibrie

Woensdag 22 november, 14u00, Inloophuis De Kolibrie

Kookworkshops voor ouders

Kinderen die op jonge leeftijd te zwaar zijn hebben een grotere kans om ook op volwassen leeftijd overgewicht te hebben. Bovendien.... 'jong geleerd is oud gedaan'. Als ouder willen we dat onze kinderen gezonde eetgewoonten aanleren. Maar in de sleur van elke dag is het niet altijd even gemakkelijk om een gezonde maaltijd op tafel te zetten of gezonde tussendoortjes te voorzien. Bovendien is een sandwich met choco snel klaar en onze kinderen zijn er dol op. Tijdens deze workshop geeft diëtiste Lientje Maes tips en tricks om op een snelle manier een gezonde brooddoos samen te stellen en gezonde tussendoortjes te voorzien. Het kan... geen betere manier om het te bewijzen dan zelf aan de slag te gaan!

Lientje Maes is erkend diëtiste afgestudeerd aan de Katholieke Hogeschool Leuven. Vervolgens behaalde zij een master in de gezondheidsvoorlichting en – bevordering aan de Universiteit Gent. Zij behaalde ook het postgraduaat “voeding en sport” en het postgraduaat “diabeteseducator”. Zij heeft zowel ervaring in de ziekenhuissetting als in de privésetting als diëtist.

Maandag 20 november, 19u30, Inloophuis De Kolibrie

Gezond de feestdagen door

De feestdagen kunnen onze discipline sterk op de proef stellen. Het is een tijd van gezelligheid en samen zijn. Aperitieven, rijkelijke maaltijden en zoete desserts. De kilo's die er zo moeilijk vanaf zijn gegaan, komen er vlot weer bij... Tijdens deze workshop geeft diëtiste Lientje tips en tricks om de feestdagen door te komen met gezelligheid en lekker eten, zonder extra kilootjes.

Lientje Maes is erkend diëtiste afgestudeerd aan de Katholieke Hogeschool Leuven. Vervolgens behaalde zij een master in de gezondheidsvoorlichting en – bevordering aan de Universiteit Gent. Zij behaalde ook het postgraduaat “voeding en sport” en het postgraduaat “diabeteseducator”. Zij heeft zowel ervaring in de ziekenhuissetting als in de privésetting als diëtist.

Dinsdag 12 december, 14u00, Inloophuis De Kolibrie

Donderdag 14 december, 19u30, Inloophuis De Kolibrie



Onze waarden

- Toegankelijkheid
- Aandacht
- Respect
- Gelijkwaardigheid
- Kwaliteitsgericht
- Ondernemend
- Innovatief
- Samenwerking



Inloophuis De Kolibrie is een onderdeel van Carevita VZW

Carevita VZW: Markt 25 – 3990 Peer

011/610.305 – info@inloophuisdekolibrie.be

www.inloophuisdekolibrie.be

Uw steun is van harte welkom via Carevita “De Kolibrie” **BE67 1030 4068 3787**

