

Programma toelichting Fit & Vitaal Festival

21 oktober – de Bibliotheek Leusden

Lezing: Goed in je vel door een gezonde LEEFstijl! - Frouwkjen van Duin

Frouwkjen van Duin is afgestudeerd als diëtist en voedingswetenschapper. Ze is al heel lang overtuigd van de voordelen van een gezonde leefstijl en destijds sprak ze al wekelijks over gezonde voeding, beweging en ontspanning in het TV programma Koffietijd.

Ze heeft jaren in het buitenland gewoond en startte daar met haar succesvolle 3x3workshops waarmee ze vrouwen vanuit de hele wereld inspireerde om op een liefdevolle manier goed voor zichzelf te zorgen.

Terug in Nederland richtte zij LEEFstijl3x3 op en schreef het boek: 3x3=een passend gewicht voor iedereen. Goed in je vel door een gezonde LEEFstijl!.

Uniek in haar werk als LEEFcoach is dat zij veel gebruik maakt van muziek (ze schrijft, speelt muziek en zingt zelf ook). Muziek helpt je namelijk in contact te komen met jezelf en dát is de belangrijkste basis voor een gezonde leefstijl!



Workshop: Verhalend dansen - Kasthury Brand

Kasthury Brand, bijna 20 jaar werkzaam bij Bibliotheek Eemland en ze doet zo'n 12 jaar aan Biodanza. Dit heeft haar veel gebracht, o.a. op het gebied van vitaliteit en levensvreugde. Vanuit haar liefde voor het werken met kinderen, prentenboeken, mooie verhalen en haar dansontwikkeling, heeft ze een eigen vorm gecreëerd om middels een prentenboek met (groot)ouders en kinderen verhalend te dansen. Hierdoor kun je van alles ervaren; meer verbinding met je lijf, het (her)-ontdekken van het speelse kind in jezelf, waardevol contact met anderen in de groep en genieten van jezelf, elkaar en het leven!

Tijdens het festival geeft Kasthury een korte workshop.

Geschikt voor kinderen (ca 5-10 jaar) en ook voor volwassenen.



Workshop: Valt er iets te beleven? (Valpreventie) - Diederike van Wijk

Blijf overeind, houd balans en sta stevig! Allemaal mooie termen om het woord valpreventie te omzeilen. Want vallen is niet een positieve term. En toch, wordt er veel gevallen, met name onder ouderen. Van ouderen 65+ valt één op de drie, vanaf 80+ is dat zelfs één op de twee. Het goede nieuws is, je kunt daar mogelijk iets aan doen!

In deze workshop vertelt Diederike van Wijk over mogelijke risico's in en om je huis. En ook wat voor beweging wordt aangeraden om langer vallen te voorkomen... Ze bedoelt natuurlijk: op de been te blijven. Het liefst: Stevig op de benen!



Escape game: Ervaar zelf hoe het is om laaggeletterd te zijn

2,5 miljoen Nederlanders ouder dan 16 zijn laaggeletterd. Dat is 1 op 6 volwassenen. Zij hebben moeite met basisvaardigheden zoals lezen, schrijven en rekenen. Dagelijkse dingen worden zo een stuk lastiger. Websites bezoeken, een menukaart lezen of belastingaangifte doen: voor mensen die niet goed kunnen lezen en schrijven is dit een grote uitdaging.

De Escape Koffer laat jou ervaren hoe het is om moeite te hebben met lezen en schrijven. Als je het spel speelt, loop je vast in taal en merk je hoe frustrerend dit kan zijn. Een betekenisvolle ervaring die bijdraagt aan meer begrip.



Lezing: Leven met wat is - stadsmonnik Gert Bremer

Gert Bremer is stadsmonnik en zen-leraar. Van beroep was hij kerkmusicus. Hij gaf leiding aan verschillende koren. In 2006 besloot hij om zich terug te trekken uit de wereld en monnik te worden. In 2017 keerde hij terug naar die wereld. Hij is een expert in hoe te leven met weinig en hoe om te gaan met verlies van zekerheden. Tijdens zijn lezing zal hij in gaan op hoe het is om te leven met wat is en te leven met verandering.

Fotograaf: Annemiek van der Kuil



Workshop: Ontspannen met pijn en/of stressvolle emoties - Ester Janssen

Als je zeer gestrest bent dan spannen de spieren zich voortdurend aan, dit doet iets met je humeur, kan pijn veroorzaken in je lichaam. Ontspanning is dus van vitaal belang voor jouw lichaam. Als je pijn hebt, is ontspannen vaak moeilijker, alleen al omdat de spieren als beschermfunctie hebben aanspannen zodat de pijn niet erger wordt. Hoe kun je dan nog ontspannen? Hetzelfde geldt eigenlijk voor opgeslagen emoties, ook deze kunnen je lichaam in een continue gespannen situatie houden, zeker als je bewust of onbewust deze vasthoudt.

Tijdens de workshop leert Ester hoe je kunt ontspannen, met pijn en/of stressvolle emoties. Ester Janssen is trainer bij De Lichaamstolk en MSc in de psychosomatische fysiotherapie.



Health Check: Door MBO studenten

Met de Health Check testen studenten van de opleiding MBO Doktersassistent uw BMI, cholesterol, bloedsuiker, bloeddruk en HB-gehalte. Veilig en verantwoord onder professionele begeleiding door een docent. Het is belangrijk om een Health Check te doen om zo te kijken hoe gezond je bent. En eventueel bij verhoogde waarde voedingsadviezen te krijgen om deze waardes naar beneden te brengen of om een afspraak te maken bij de huisarts om het verder te laten onderzoeken.

De uitslagen van de testen krijgt u op een kaartje mee naar huis. Het duurt ongeveer 20 minuten. Na de uitslag zal de student u informatie en adviezen meegeven. Voor deze activiteit vragen we een kleine bijdrage van € 2,50 p.p.



Muziek: Smartlappenkoor de Malle Wijven

Zingen verhoogt de weerstand, is goed tegen stress en maakt gelukkig. Kortom, zingen is gezond! Smartlappenkoor De Malle Wijven is dan ook present op het Gezondheidsfestival 2022. Het koor zingt van Klok van Arnemuiden tot Ketelbinkie en van Droomland tot Kleine café. Ook al heeft u geen gevoel voor ritme of toon, zing dan voor de gezelligheid met ons mee!



Van Raam fietsen, aangepaste fietsen en E-bikes testen

Gedurende de hele middag staan aangepaste fietsen, e-bikes en gewone fietsen klaar om te testen. Voor vragen en meer informatie kan je de hele middag alle vragen stellen aan de medewerkers van Fietswereld Greefhorst.



Workshops: buurtsportcoaches

De buurtsportcoaches zijn aanwezig op 21 oktober voor zowel jong als oud! Buurtsportcoach Marjolein zal een Nijntje beweegplein inrichten. Bewegen voor de allerkleinsten. Mirjam zal een open bewegloket houden voor alle vragen omtrent (aangepast) sporten. Daarnaast nemen ze info mee over diverse projecten waar zij als buurtsportcoaches bij betrokken zijn.