



READER FRYSLÂN KONFERENSJE 2021

**Woensdagavond 27 t/m
vrijdagmiddag 29 oktober 2021**

Locatie: Blooming hotel Bergen Noord-Holland

FRYSLÂN KONFERENSJE 2021

Nascholingscursus voor en door huisartsen, (medisch) specialisten, specialisten ouderengeneeskunde, apothekers en bestuurders / managers in de regio Kop van Noord-Holland van woensdagavond 27 tot en met vrijdagmiddag 29 oktober 2021, Blooming hotel Bergen Noord-Holland.

De voorbereidingscommissie wordt ingevuld door de volgende personen:

Ineke Laagland	regiomanager Geriant, voorzitter
Femke Beelen	manager chronische zorg HKN Huisartsen
Wietske Jacobs	huisarts
Jeffrey de Jong	chirurg Noordwest Ziekenhuisgroep
Anita Hoedjes	coördinator hospice Zorg aan Zee Den Helder
Jan Klok	apotheker Texel
Peter Nijboer	dermatoloog Noordwest Ziekenhuisgroep
Robert van Noort	huisarts
Marie Therese de Vos	arts gynaecologie Noordwest Ziekenhuisgroep
Carola van Teunenbroek	SO Woonzorggroep Samen
Jeroen Voogd	fysiotherapeut
Marlous de Vroome	beleidsmedewerker bestuur medische staf

Het secretariaat wordt gevoerd door Deborah de Graauw en José van der Hert.

De commissie is telefonisch bereikbaar via

Ineke Laagland: 06 222 358 69

José van der Hert: 06 10 331 222

Deborah de Graauw: 06 83 986 902

LOCATIE EN CORONAMAATREGELEN

Als centrale locatie is gekozen voor Blooming hotel Bergen NH
Duinweg 5, 1861 GL Bergen Noord-Holland.

<https://www.weareblooming.com/hotel>

De deelnemers worden verzocht met eigen vervoer te komen en te parkeren op de parkeerplaats bij het hotel.

Donderdag 28-10-2021 van 17.30 – 23.30 uur is de locatie Restaurant Hotel Merlet, Duinweg 15, 1871 AC Schoorl.

<https://www.merlet.nl/>

De deelnemers worden per bus naar deze locatie vervoerd en keren na afloop van het programma per bus weer terug naar Blooming hotel Bergen NH.

Zowel Blooming hotel Bergen als Restaurant hotel Merlet School hebben een horecabestemming. Dit betekent dat rekening moeten worden gehouden met de coronamaatregelen die de Rijksoverheid hiervoor heeft opgesteld:

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/cultuur-uitgaan-en-sport/coronatoegangsbewijs/coronatoegangsbewijs-in-de-horecahet>.

Bij inchecken in deze locaties wordt u dus om een coronatoegangsbewijs gevraagd. Heeft u geen coronatoegangsbewijs wordt om een testen voor toegangsbewijs gevraagd: zie <https://www.testenvoortoegang.org/of>.



Blooming hotel Bergen Noord-Holland



Restaurant hotel Merlet Schoorl

Vanaf 1998 is Restaurant Merlet bekroond met een Michelinster

DEELNEMERSLIJST FRYSLÂN KONFERENSJE 2021

Aardenburg - van Huisstede	Astrid	Longarts	Noordwest Ziekenhuisgroep
Atif	Sadiq	Huisarts	Huisartsenpraktijk Kaaphoofd
Bais	Joke	Gynaecoloog	Noordwest Ziekenhuisgroep
Bakrac	Nataly	Locatiemanager	Omring
Beelen	Femke	Manager chronische zorg	HKN Huisartsen
Bischoff Tulleken	Danielle	Huisarts	Huisartsenpraktijk Hoge Poel
Blanksma	Josine	Huisarts	Huisartsenpraktijk Kaaphoofd
Breeveld	Ginger	Specialist ouderengeneeskunde	Geriant
Broers	Carla	Projectmanager	HKN Huisartsen
Busink	Femke	Huisarts	Huisartsenpraktijk Busink - Molenstraat
Comajta	Hannah	Huisarts	
Comuth	Guus	Apotheker	Bergense Apotheek
Contram Seetanah	Arjuna	Apotheker	Blistercentrum
de Beij	Jan Leunis	Directeur	Omring Thuiszorg
de Graauw	Deborah	Organisatie	Fryslân Konferensje
de Jong	Jeffrey	Chirurg	Noordwest Ziekenhuisgroep
de Vos	Marie-Thérèse	Arts gynaecologie - verloskunde	Noordwest Ziekenhuisgroep
de Vroome	Marlous	Beleidsadviseur Vereniging Medische Staf	Noordwest Ziekenhuisgroep
de Witte	Marnix	Huisarts	Huisartsenpraktijk de Witte
Dros	Jacquelien	Huisarts	Huisartsenpraktijk de Kaap
Duivestein	Jolanda	Locatiemanager	Omring Thuiszorg
Eggink	Evert	Radioloog – lid bestuur Vereniging Medische Staf	Noordwest Ziekenhuisgroep
Eijsvogel	Irene	Huisarts	Huisartsenpraktijk de Nes
Gooiker	Gea	Chirurg	Noordwest Ziekenhuisgroep
Graveland	Peggy	KNO arts	Noordwest Ziekenhuisgroep
Haitink	Christiaan	Neuroloog - lid bestuur Vereniging Medische Staf	Noordwest Ziekenhuisgroep
Hoedjes	Anita	Coördinator	Hospice Zorg aan Zee
Huijsman	Robbert	Directeur / bestuurder	Geriant
Huisinga	Rens	Plastisch chirurg	Noordwest Ziekenhuisgroep
Jacobs	Wietske	Huisarts	Huisartsenpraktijk Jacobs
Jansen	Joyce	SEH-arts	Noordwest Ziekenhuisgroep
Kerpershoek	Gijs	Gynaecoloog	Noordwest Ziekenhuisgroep
Klok	Jan	Apotheker	De Texelse Apotheek
Kraanen	Frido	Lid Raad van Bestuur	Omring

Kroese	Stefan	Voorzitter Raad van Bestuur	Noordwest Ziekenhuisgroep
Küppers	Sjef	Apotheker	Apotheek Hollands Kroon
Laagland - Klaassen	Ineke	Regiomanager	Geriant
Lootens	Hilde	Klinisch psycholoog	Noordwest Ziekenhuisgroep
Nijboer	Peter	Dermatoloog	Noordwest Ziekenhuisgroep
Schornagel	Irene	Chirurg	Noordwest Ziekenhuisgroep
ten Doeschate	Willemijn	Plastisch chirurg	Noordwest Ziekenhuisgroep
Terpstra	Paul	Specialist ouderengeneeskunde	Omring - Den Koogh
Thieme	Mai	Radioloog	Noordwest Ziekenhuisgroep
Thijs	Willemien	Longarts	Noordwest Ziekenhuisgroep
Tillemans	Muriël	Huisarts	Huisartsen Tuitjehorn
van den Hoek	Leonie	Directeur	HKN Huisartsen
van den Winkel	Wilbert	Algemeen directeur	Medisch Specialisten Noord West
van der Hert	José	Organisatie	Fryslân Konferensje
van der Kooij	Sanne	Gynaecoloog	Noordwest Ziekenhuisgroep
van Dijke	José	SEH-arts	Noordwest Ziekenhuisgroep
van Geel	Anne	Radioloog	Noordwest Ziekenhuisgroep
van Haelst	Ingrid	Ziekenhuisapotheker	Noordwest Ziekenhuisgroep
van Lieshout	Suzanne	Ziekenhuisapotheker	Noordwest Ziekenhuisgroep
van Manen	Sandra	Revalidatiearts	Noordwest Ziekenhuisgroep
van Noort	Robert	Huisarts	
van Ockenburg	Marco	Adviseur kwaliteit / veiligheid Vereniging Medische Staf	Noordwest Ziekenhuisgroep
van Paridon	Tenny	Specialist ouderengeneeskunde	Woonzorggroep Samen
van Teunenbroek	Carola	Specialist ouderengeneeskunde	Woonzorggroep Samen
van Wier	Milou	Specialist ouderengeneeskunde	Geriant
Venker	Jantine	KNO arts	Noordwest Ziekenhuisgroep
Vlaandere	Peter	Directeur - bestuurder	ZONH
Voogd	Jeroen	Fysiotherapeut	Fysiotherapie Stadshart / Schoudercentrum Den Helder
Voskuilen	Maartje	Huisarts	Huisartsenpraktijk Middenschip
Wallis - Spit	Marion	Kinderarts	Noordwest Ziekenhuisgroep
Wegman	Sebastiaan	Apotheker	Apotheek combinatie Noord - Holland
Wijnands	Jelle	SEH-arts	Noordwest Ziekenhuisgroep
Zon	Elly	Apotheker	Apotheek Bernhardplein

PROGRAMMA WOENSDAG 27-10-2021

TIJD	LOCATIE	ACTIVITEIT
Vanaf 15.00 uur	Blooming hotel Bergen	Inchecken
18.30 uur	Zaal 'De Regisseur' Blooming hotel Bergen	Ontvangst met drankje / hapje
19.00 uur	Zaal 'De Regisseur' Blooming hotel Bergen	Opening Fryslân Konferensje door Ineke Laagland, voorzitter commissie
19.00 uur	Zaal 'De Regisseur' Blooming hotel Bergen	Lezing: ' <i>Peter vertelt</i> ' door Peter Klaver, dierenarts
20.15 uur	Vervoer per bus	Naar restaurant Landgoed Het Hof, Eeuwigelaan 1, 1861 CL Bergen
20.30 uur	Restaurant Landgoed Het Hof, Eeuwigelaan 1, 1861 CL Bergen	Walking Dinner
23.00 uur	Vervoer per bus	Terug naar Blooming hotel Bergen, alwaar nog tot 24.00 uur gelegenheid voor het nuttigen van een drankje aan de bar (op eigen kosten)

PROGRAMMA DONDERDAG 28-10-2021

TIJD	LOCATIE	ACTIVITEIT
Vanaf 7.30 uur	Restaurant Blooming hotel Bergen	Ontbijt
08.30 uur	Zaal 'De Regisseur' Blooming hotel Bergen	Lezing: ' <i>Vitaliteit en preventie</i> ' Door Joke Boonstra, lid raad van bestuur Erasmus Medisch Centrum
9.20 uur	Zaal 'De Regisseur' Blooming hotel Bergen	Lezing ' <i>Ernstige gezondheidsproblematiek door ondergewicht bij kinderen</i> ' Door Annemarie van Bellegem, kinderarts bij Amsterdam UMC
10.10		Pauze
10.30 uur	Zaal 'De Regisseur' Blooming hotel Bergen	Lezing ' <i>bariatrisch chirurgie</i> ' Door Ahmet Demirkiran Chirurg Noordwest Ziekenhuisgroep
11.20 uur	Zaal 'De Regisseur' Blooming hotel Bergen	Lezing ' <i>Adem en koude therapie; een reset voor lichaam en geest</i> ' Door Alex Klaver, fysiotherapeut en adem en koude instructeurs Lijf & Visie Schagen / Texel
12.30 uur	Lunch	
13.00 uur	Vertrek per bus naar Camperduin Retour 16.00 uur	Buitenactiviteit 1: 'Expeditie Robinson' Kledingadvies: outdoor (regen)kleding en schoenen
13.30 uur	Zwembadcomplex Blooming hotel Bergen	Buitenactiviteit 2: Workshop adem en koude therapie Kledingadvies: zwemkleding, badjas of joggingpak voor over de zwemkleding, badslippers.

Tijd na buitenactiviteit	In of rond Blooming hotel Bergen	Ter vrije besteding. Omkleden voor avondprogramma. Kledingadvies: smart casual https://www.dresscode.nl/dresscodes/smart-casual/
17.30 uur	Vertrek per bus	Naar Restaurant Hotel Merlet Duinweg 15, 1871 AC Schoorl
18.00 uur	Restaurant Hotel Merlet – lounge	Drankje / hapje
18.30 uur	Restaurant Hotel Merlet Zaal naast lounge	Lezing 'Leef je droom' door Alex Sijm spreker, trainer en haptonomisch coach
20:00 uur	Restaurant Hotel Merlet – Gouden Zaal	Diner
Tussen 23.00 – 23.30 uur	Vervoer per bus	Terug naar Blooming hotel Bergen alwaar nog tot 24.00 uur gelegenheid voor het nuttigen van een drankje aan de bar (op eigen kosten)

PROGRAMMA VRIJDAG 29-10-2021

TIJD	LOCATIE	ACTIVITEIT
Vanaf 7.30 uur	Restaurant Blooming hotel	Ontbijt en uitchecken
09.00 uur	Zaal 'De Regisseur' Blooming hotel	<p>'MedX' Interactieve vakinhoudelijke medical talks voor en door collega's uit de regio, onderbroken door een pauze</p> <p>Jan Klok, apotheker Titel: Spiegeltje, spiegeltje aan de wand.....; hoe groot is het oxycodon gebruik in ons land?</p> <p>Marije van der Terp, beleidsmedewerker kwaliteit Noordwest Ziekenhuisgroep Damiet Duivestein, Coördinator ouderenzorg HONK/ HKN Titel: Zorg voor kwetsbare ouderen: geen brug te ver.</p> <p>Wilma Smit, gynaecoloog- menopauze specialist Titel: Bloed, zweet en tranen</p> <p>Cynthia Kaak, aandachtsfunctionaris huiselijk geweld Noordwest Ziekenhuisgroep Titel: Ouderenmishandeling, kijk jij verder?</p> <p>Henriette de Ruitter, verpleegkundige Tanja Ites, JOGG- regisseur (jongeren op gezond gewicht) Titel: Kind naar gezonder gewicht, aanpak voor kinderen met overgewicht/obesitas en het gezin.</p>
13.00 uur	Restaurant Blooming hotel	Lunch en afsluiting Fryslân Konferensje

Lezing 'Peter vertelt'

Spreker: Peter Klaver
Datum: woensdag 27 oktober 2021
Tijd: 19.00 uur
Locatie: Zaal 'De Regisseur' Blooming hotel Bergen

Peter Klaver geeft regelmatig lezingen over zijn werk als dierenarts voor Bijzondere Dieren en wildlife. Hij put uit zijn 13 jaar ervaring als dierenarts van Artis, maar bespreekt ook zijn reizen en operaties in diverse werelddelen. Meestal wordt gestart met de demonstratie van het gebruik van de blaaspijp en CO2-pistool op een dartbord, gevolgd met eigen dia's.

Lijst met onderwerpen die aan de orde komen:

- Diergeneeskundige zorg in een dierentuin, preventie en operaties (alle leeftijden) met speciale aandacht voor (mens)apen
- Dromedarissen castreren in de Egyptische woestijn
- Verdoven van wild een verwilderde dieren (voor dierenartsen, politie en wildbeheerders)
- Diagnostiek op afstand

Doelgroep:

Artsen Chirurgie / Heelkunde, specialisten in Opleiding, nascholingen, overig.
Diverse scholen voor agrarisch onderwijs, inclusief opleiding Diermanagement, van Hall, Leeuwarden en opleiding tot dierverzorger, Barneveld.
Dierenbescherming diverse afdelingen in het land

Dierenarts Peter Klaver heeft ruime ervaring met diverse televisieprogramma's, o.a. bij de TROS Dierenmanieren samen met Martin Gaus (Reizen naar Nieuw Zeeland, Cairo, Egypte, St. Maarten en Curaçao), Zooveniers, AVRO Alle Dieren Tellen Mee met dierenarts Henk Lommers. Verder presenteerde Peter Klaver meer dan 300 radioprogramma's voor Radio Noord- Holland over "de dieren van Artis, in het wild en bij de mensen thuis" Ook is hij "dierendeskundige" bij NPO Radio 1 bij "Langs de lijn en omstreken" en regelmatig op donderdagavond te horen tussen 22.00-23.00 uur.

Lezing 'Vitaliteit en preventie'

Spreker	Joke Boonstra Lid raad van bestuur Erasmus Medisch Centrum
Datum:	donderdag 28-10-2021
Tijd:	8.30 – 9.20 uur
Locatie:	Zaal 'De Regisseur' Blooming hotel Bergen

Joke Boonstra is per 1 september 2017 benoemd tot lid Raad van Bestuur van het Erasmus MC. Zij studeerde medische biologie aan de Universiteit van Amsterdam, promoveerde in het LUMC op transplantatie immunologie, en volgde de opleiding klinische chemie in het LUMC en het Erasmus MC. Van 2013 tot 2017 was zij lid van de Raad van Bestuur van het IJsselland Ziekenhuis in Capelle aan den IJssel, alwaar ze eerst werkzaam was als klinisch chemicus, hoofd van de laboratoria en directeur zorg. Tot 2010 was Joke stafid en plaatsvervangend afdelingshoofd van de afdeling Klinische Chemie in het Erasmus MC. Zij volgde tevens opleidingen aan INSEAD business school in Fontainebleau en IMD business school in Lausanne.

Joke Boonstra: "Ons werk als Erasmus MC'ers is zeer betekenisvol. Op welke afdeling je ook werkt, of wat je functie ook is, iedereen draagt bij aan de missie van dit toonaangevende UMC, waarbij we staan voor een gezonde bevolking en excellente zorg voor onze patiënten door onderzoek en onderwijs. En daarbij hebben we geen last van gebrek aan ambitie. We bevinden ons niet alleen in het centrum van een mooie stad, we denken en werken ook vanuit een groot verantwoordelijkheidsgevoel aan onze rol in de maatschappij, de regio en ver daarbuiten. Ik krijg daar energie van. We hebben een complexe maar mooie taak, en dat maakt mijn dag als bestuurder steeds weer uitdagend en interessant".

Joke Boonstra neemt de deelnemers mee in haar visie op menskracht, het belang en de meerwaarde die organisaties en onderlinge regionale samenwerking kunnen hebben. Geen woorden, maar daden of zoals ze dat in Rotterdam zeggen "niet lullen, maar poetsen".

Lezing: Ernstige gezondheidsproblematiek door ondergewicht bij kinderen

Spreker: Annemarie van Bellegem, kinderarts
Amsterdam UMC locatie AMC
Datum: donderdag 28 oktober 2021
Aanvang: 9.20 – 10.10 uur
Locatie: Zaal 'De Regisseur' Blooming hotel Bergen

Annemarie van Bellegem, bevlogen kinderarts, voorvechter van een bredere aanpak van eetstoornissen legt uit hoe ingewikkeld het soms is om jonge kinderen te behandelen. "Je kunt er geen label aan hangen: het is én psychiatrisch én lichamelijk én maatschappelijk."

"Anorexia is een ingewikkeld ziektebeeld. We snappen niet zo goed hoe 't ontstaat. Wel kennen we factoren in de patiënt en in de omgeving die van invloed zijn, zoals de maatschappij en het beeld dat leeft over wat mooi en gezond is. Denk aan de trend om heel gespierd te zijn, aan voedseltrends of de druk om te presteren. Maar deze ontwikkelingen zijn niet de oorzaak. Ook jij en ik worden aan deze prikkels blootgesteld, en toch krijgen wij geen eetstoornis. Er zijn meer componenten die we kennen. Er is een genetische component en er is de kwetsbaarheid voor de ziekte. Dat ingewikkeld samenspel maakt dat je anorexia kunt krijgen."

Hokjesgeest

Een groot probleem, volgens Van Bellegem, is dat de psychiatrische zorg is losgekoppeld van de lichamelijke zorg. Dat maakt de behandeling lastig. Heeft iemand ernstige lichamelijke gevolgen zoals ondervoeding, dan is een lichamelijke behandeling nodig. In het ziekenhuis dus. Maar dat is juist het moment waarop zo'n patiënt goede coaching nodig heeft. "Dan is het zo belangrijk dat we samen aan het bed staan met de geestelijke gezondheidszorg." En dat gebeurt nog niet overal.

"Anorexia wordt meestal psychiatrisch benaderd. Maar het kan grote lichamelijke gevolgen hebben, vooral als je nog in de groei bent. Je krijgt zo'n energietekort. Soms is dat onherstelbaar", zegt Van Bellegem. "Juist hier mis ik de holistische blik. Het lijkt wel alsof je altijd een label móet hebben: psychiatrisch of niet-psychiatrisch. Maar dit ziektebeeld laat zich niet in hokjes plaatsen. We moeten samen optrekken."

Kinderartsen in het AMC hebben de indruk dat het aantal kinderen van onder de 13 met eetproblemen toeneemt. "Soms zien we kinderen van zeven, acht jaar oud met verschijnselen van een eetstoornis", aldus Van Bellegem.

Snelheid

Juist in het begin van de eetstoornis is ingrijpen belangrijk. Daar gaat nu veel mis, vertelt de kinderarts. "Alleen al bij de verwijzing en intake. De wachttijd is soms maanden. Dat komt ook doordat de patiënt zelf vaak niet gemotiveerd is. Maar áls die dan eindelijk wil, kan hij niet meteen terecht. Dan zijn er reorganisaties, bezuinigingen, het verschuiven van de zorgbudgetten naar de gemeentes. Het komt de patiënt niet ten goede. We zien verschil voor en na 2015. Helaas."

Gevolg?

Patiënten krijgen niet direct hulp en de eetstoornis ontwikkelt zich verder. Of patiënten krijgen slechts hulp op één vlak, alleen psychische ondersteuning of alleen ziekenhuiszorg. Zo glijden ze verder af in hun complexe ziekte. En, zoals de documentaire over het meisje Emma met anorexia liet zien, het is een ernstige ziekte met soms de dood tot gevolg.

Actie

Van Bellegem is niet van het type stilzitten. Samen met andere kinderartsen begon ze een werkgroep die outreachend samen met andere partijen wil optrekken, met de GGZ, huisartsen, internisten en ervaringsdeskundigen. “Juist om niet op onze eilandjes te zitten, maar samen het beste voor de patiënt te leveren. We stellen de vraag: wat vinden we goede zorg? Hoe richten we dat in? Welk onderzoek is daarvoor nodig? Hoe verbeteren we wat er al is? Kortom, hoe werken we beter met elkaar samen.”

Lezing: Bariatrische chirurgie

Spreker: Ahmet Demirkiran, chirurg
Noordwest Ziekenhuisgroep
Datum: donderdag 28 oktober 2021
Aanvang: 10.30 – 11.20
Locatie: Zaal 'De Regisseur' Blooming hotel Bergen

Obesitas (ernstig overgewicht) ontstaat als uw lichaam meer calorieën binnenkrijgt dan het verbruikt. Uw lichaam heeft energie nodig om te functioneren. Die energie (calorieën) krijgt u via uw voeding. De hoeveelheid calorieën die u binnenkrijgt, moet in evenwicht zijn met de hoeveelheid die u verbruikt. Krijgt u teveel energie binnen? Dan slaat uw lichaam dit op in de vorm van vet. Zo ontstaat overgewicht of obesitas.

Wat merkt u van overgewicht of obesitas?

Door overgewicht heeft u een grotere kans op een aantal verschillende aandoeningen, waaronder hart- en vaatziekten, suikerziekte (diabetes), hoge bloeddruk, slaapapneu, gewrichtsklachten en een aantal soorten kanker.

Hoe kunt u overgewicht of obesitas voorkomen?

Door een gezonde levensstijl kunt u overgewicht of obesitas voorkomen. Dit betekent met name: gezond eten en veel bewegen.

Overgewichtschirurgie

In het geval van ernstig overgewicht kan een chirurgische behandeling nodig zijn (bariatrische chirurgie). Dit is meestal een gastric bypass of een gastric sleeve operatie. Uit onderzoek blijkt dat een operatie het beste helpt tegen ernstig overgewicht, maar een operatie gaat ook gepaard met risico's en bijwerkingen.

Chirurgen Noordwest.nl participeert in het Obesitascentrum Noord Holland. Het centrum is gevestigd in het Rode Kruis Ziekenhuis te Beverwijk. Hier worden intensieve trajecten voor mensen met overgewicht verzorgd. De operatie vindt plaats in het RKZ en een begeleidingstraject wordt aangeboden door de Nederlandse Obesitaskliniek, nabij het RKZ in Beverwijk. De operaties worden uitgevoerd door de chirurgen Cense, Demirkiran en Jonker.

Lezing: Adem en koude training; een reset voor lichaam en geest

Spreker: Alex Klaver, fysiotherapeut
en adem & koude instructeur bij Lijf & Visie
Datum: donderdag 28 oktober 2021
Aanvang: 11.20 – 12.10 uur
Locatie: Zaal 'De Regisseur' Blooming hotel Bergen

ADEM & KOUDE TRAINING

Een complete RESET BOOST door inzicht te krijgen in je ademhalingspatroon, hiermee te oefenen en profijt te ervaren door te trainen met koude.

Gecombineerd met voedingsrust en meer kennis over de fysiologische processen van ons lichaam en het beter luisteren naar de signalen die je lichaam afgeeft.

Wat kan de Adem & Koude Training opleveren?

- ✓ Verbetering van het concentratievermogen en doelgerichtheid
- ✓ Meer energie en beter transport van zuurstof
- ✓ Betere bloedcirculatie
- ✓ Betere balans en rust in lichaam en geest
- ✓ Een beter functionerend immuunsysteem!
- ✓ Minder stress, beter slapen, meer zelfvertrouwen
- ✓ Betere vetverbranding & gewichtsverlies

Deze lezing geeft inzicht in datgene wat Adem & Koude Training kan opleveren. In het middagprogramma is de workshop Adem & Koude Training te volgen.

BUITENACTIVITEIT 1: 'Expeditie Robinson'

Datum: donderdag 28 oktober 2021
Aanvang: 13.00 – 16.30 uur
Locatie: Locatie: Laguna beach
Camperduin, Heereweg 407

Wat is Expeditie Robinson?

- Teambuilding programma
- Gezellig, informeel en competitief
- Overleven aan de Noordzee kust....

In navolging van het zeer populaire en spectaculaire TV-programma hebben de Jongens van Schoorl een activiteit ontwikkeld specifiek gericht op teambuilding. Vandaag gaan we kijken hoe het is gesteld met jullie overlevingsdrang en creativiteit tijdens het Expeditie Robinson uitje, het ultieme overlevingsspel aan de Noord-Hollands kust, waarin teambuilding hoog in het vaandel staat.

De groep zal worden verdeeld in verschillende 'kampen' die op 3 of 4 proeven tegen elkaar strijden met een aantal onderdelen. De eigenschappen die belangrijk zijn binnen team: oplossend vermogen, kracht en vooral doorzettingsvermogen.

De grote eliminatie proef, De Strijd om het vuur, Memory-game, Hindernis parcours baan, Wandelende Watergoot, de Witte spin, Constructieopdrachten & Zintuigenspel, Teamvlag maken

Er worden maximaal 4 activiteiten ronden in het programma verwerkt. Sommige activiteiten kunnen worden gecombineerd. Afhankelijk van het weer en de omstandigheden wordt door ons de keuze van de activiteiten bepaald. De eigenschappen die belangrijk zijn binnen een team; oplossend vermogen, samenwerking, creativiteit, goede communicatie, inzicht, een stukje fysieke kracht en vooral doorzettingsvermogen.

Wie zijn de (meiden van) Jongens uit Schoorl

De Jongens uit Schoorl zijn al sinds 1996 dé specialist voor sportieve en ontspannende activiteiten in Schoorl, Bergen, Egmond, Castricum en Zandvoort. Onze doelstelling is, evenementen te organiseren die voor alle deelnemers geschikt zijn. Bij deze evenementen staat veiligheid, kwaliteit en plezier centraal. De eigenaren hebben hun opleiding genoten aan de academie voor lichamelijke opvoeding (ALO) en coördineren vrijwel altijd zelf de evenementen.

Informatie: <https://djus.nl/bedrijfsuitjes-bergen-schoorl/expeditie-robinson-uitje/>

Locatie: Laguna beach (Zuid; bij de lagune van Camperduin)

[Zie locatie in Google maps](#)

Kledingadvies: outdoor (regen)kleding / schoenen geschikt voor het strand.



BUITENACTIVITEIT 2: Workshop adem en koude training

Datum: donderdag 28 oktober 2021
Aanvang: 13.30 uur
Locatie: Zwembadcomplex
Blooming hotel Bergen

ADEM & KOUDE TRAINING

Een complete RESET BOOST door inzicht te krijgen in je ademhalingspatroon, hiermee te oefenen en profijt te ervaren door te trainen met koude.

Gecombineerd met voedingsrust en meer kennis over de fysiologische processen van ons lichaam en het beter luisteren naar de signalen die je lichaam afgeeft.

Wat kan de Adem & Koude Training opleveren?

- ✓ Verbetering van het concentratievermogen en doelgerichtheid
- ✓ Meer energie en beter transport van zuurstof
- ✓ Betere bloedcirculatie
- ✓ Betere balans en rust in lichaam en geest
- ✓ Een beter functionerend immuunsysteem!
- ✓ Minder stress, beter slapen, meer zelfvertrouwen
- ✓ Betere vetverbranding & gewichtsverlies

Deze workshop is het vervolg op de lezing van donderdagmorgen en geeft inzicht in de praktijk over datgene wat Adem & Koude Training kan opleveren.

Om de adem en koude training te ervaren worden er op het terras bij het zwembadcomplex ijsbanks geplaatst. Na de 'ervaring' kunnen de deelnemers een duik nemen in het verwarmde zwembad, de whirlpool of een warme douche nemen. Ook wordt er gezorgd voor een warm drankje en een klein hapje.

Wij adviseren om passende kleding mee te nemen: zwemkleding (of kleding die nat mag worden), slippers, badjas / joggingbroek of iets om over de zwemkleding aan te trekken voorafgaand aan de 'duik in het ijs'.

Lezing: Leef je droom

Spreker: Alex Sijm
Datum: donderdag 28 oktober 2021
Aanvang: 18.30 uur
Locatie: Lounge Restaurant hotel Merlet - Schoorl

Als spreker, trainer en haptonomisch coach inspireert, motiveert en begeleidt Alex Sijm iedereen die iets van zijn of haar leven wil maken. Dat doet hij aan de hand van zijn uitgekomen jeugdroom: succesvol circusdirecteur worden.

KAN NIET BESTAAT NIET

In zijn werk als spreker, trainer, coach inspireer, motiveert en begeleidt hij iedereen die iets van zijn of haar leven wil maken.

“Zelf had ik van kinds af aan een jongensdroom: circusdirecteur worden. Maar ik had ook dyslexie en loopproblemen als gevolg van spasme. In één van de mist winstgevende branches bouwde ik een bloeiende onderneming met drie verschillende producties, tientallen medewerkers en jaarlijks 100.000 bezoekers. Na twintig jaar mijn droom te leven, besloot ik het roer om te gooien en verkocht ik met succes de commerciële tak van mijn bedrijf.

In samenwerking met verschillende ideële organisaties maak ik nu voorstellingen met een maatschappelijk betrokken karakter. Verder werk ik als spreker en verzorg ik coaching en consultancy. Wil je net als ik je dromen waarmaken, obstakels overwinnen en meer leven en werken vanuit je gevoel? Met m'n ervaring en levenslessen inspireer en motiveer ik iedereen die iets van z'n leven wil maken”.

INTERACTIEVE MINIKONFERENSJE 'MEDX'

Sprekers Zie programma
Datum: vrijdag 29 oktober 2021
Aanvang: 9.00 – 13.00 uur
Locatie: Zaal 'De Regisseur' Blooming hotel Bergen

Naar een idee van het concept van TEDX www.tedx.nl.
Insteek: deelnemers worden meegenomen in nieuwe ontwikkelingen, succesverhalen, positieve incident meldingen (PIM) vertaald en uitgevoerd in een vakinhoudelijke pitch (Medtalk). Kort maar krachtig. Tijdens de Medtalk wordt een casus gepresenteerd, het publiek geeft hierop feedback, waarna discussie.

Programma

Jan Klok, apotheker
Titel: Spiegeltje, spiegeltje aan de wand.....; hoe groot is het oxycodon gebruik in ons land?

Marije van der Terp, beleidsmedewerker kwaliteit Noordwest Ziekenhuisgroep
Damiet Duivestein, coördinator ouderenzorg HONK/ HKN
Titel: Zorg voor kwetsbare ouderen: geen brug te ver.

Pauze

Wilma Smit, gynaecoloog- menopauze specialist
Titel: Bloed, zweet en tranen

Cynthia Kaak, aandachtfunctionaris huiselijk geweld Noordwest Ziekenhuisgroep
Titel: Ouderenmishandeling, kijk jij verder?

Henriette de Ruiten, verpleegkundige
Tanja Ites, JOGG- regisseur (jongeren op gezond gewicht)
Titel: Kind naar gezonder gewicht, aanpak voor kinderen met overgewicht/obesitas en het gezin.

DE FRYSLÂN KONFERENSJE WORDT MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR

