

## Toelichting op de diverse workshops

---

### **Workshop Fysiotherapie door Linette Straatsma en Mariëtte Snels**

#### *Workshop 1- Lichaamshouding door Mariëtte Snels van Fysio FM*

Het voorkomen van rugpijn, zowel in de nek als de boven en/of lage rug, begint bij het herkennen van rug belastende activiteiten en houdingen en het invoeren van nieuwe gewoontes. De workshop gaat over het belang van een juiste lichaamshouding. Wat moet je wel en niet doen in dagelijks leven en tot slot doen we wat oefeningen voor het versterken van de nek tot en met de onderrug. Het is handig om makkelijk zittende kleding aan te trekken.

#### *Workshop 2 - De zuigeling - hoe voorkom ik een voorkeurshouding door Linette Straatsma van MOOR kids kindfysiotherapie?*

Sinds landelijk het slaapadvies rugligging is ingevoerd is er een sterke daling van het percentage wiegendood onder zuigelingen. Het percentage voorkeurshouding en scheve hoofdjes is echter fors toegenomen. Wat kun je hier als ouder zelf aan doen? Onze kindfysiotherapeuten zullen tips en adviezen geven op het gebied van hantering, positionering en verzorging. Uiteraard is er ruimte voor vragen en eigen inbreng/discussie.

#### *Workshop 3 - Mijn kind kruipt nog niet, is dit normaal door Linette Straatsma van MOOR kids kindfysiotherapie?*

De eerste twee jaar van een leven doorloopt uw kind een heleboel motorische mijlpalen. Wanneer kan een kind gemiddeld bijvoorbeeld rollen, kruipen en Lopen? In de praktijk merken we dat veel ouders onzeker zijn met betrekking tot de motorische ontwikkeling van hun kind. De buurjongen loopt al, mijn kind nog niet. Is dit wel normaal? Tijdens deze workshop zullen de motorische mijlpalen en de spreiding hiervan worden besproken. Uiteraard is er ruimte voor vragen en eigen inbreng/discussie.

### **Workshop Schilderen door Janka Krol**

De schilderclub van ESVRA komt in de periode van oktober tot begin december en in de periode van februari tot eind april om de twee weken bij elkaar. Afgelopen lessen zijn de gevorderden met portretschilderen bezig geweest en dit is door velen erg positief ervaren. De beginners leren meer de materialen en hun werkwijze ervaren en omgaan met perspectief, structuur, kleuren mengen enz.

De bedoeling van de workshop is om deelnemers kennis te laten maken met kleine werkstukjes met verschillende materialen en technieken. Het gemaakte schilderij tijdens de workshop mag na afloop mee naar huis.

### **Workshop Haptotherapie door Anneloes Voortmeijer**

#### *Workshop 1 – Vroege hechting en wat belangrijk is in het contact tussen de ouder(s) en de baby/peuter.*

#### *Workshop 2 - Balans zoeken anno 2014.*

Op welke manier gaan we om met de maatschappij en wat doet de huidige maatschappij met ons? Dit in het kader van de vele stressklachten die anno nu bestaan.

### **Workshop Polyenergetische energie door Mariëtte van Tiggelen**

Mariëtte van Tiggelen geeft therapie en workshops op het gebied van persoonlijke groei en bewustwording aan mensen van alle leeftijden.

#### *Workshop 1 - 'Energetisch in balans' is een ervaringsgerichte workshop met als thema 'energie'.*

Aan de orde komen onder andere, hoe ervaar je energie in en buiten je lichaam, hoe zit je energetisch gezien in je lijf en wat kun je doen om je te beschermen tegen storende factoren om je heen?

#### *Workshop 2 - 'Spiegelbeeld' is bedoeld voor ouders met zowel jonge als oudere kinderen.*

Maak jij je ook wel eens zorgen om je kind omdat het niet lekker gaat en weet je soms ook niet meer wat je moet doen om het gelukkig en/of gezond te zien? Deze workshop kan inzicht geven in wat je kind en jijzelf nodig hebben.

### **Workshop Bloemschikken door Chantal van Breugel**

Al weer zin in de Lente?...

Tijd om het voorjaar in huis te halen, we gaan wat doen met bolletjes!

Het gemaakte bloemstuk tijdens de workshop mag naar afloop mee naar huis.

### **Workshop Voeding door Roelfien Wuestenenk van Studio TeGast in samenwerking met Lida Metsemakers - Brameijer**

#### *Workshop 1 - 'Je bent wat je eet'*

Ons voedingspatroon bepaald in grote mate het "welbevinden" van ons lichaam. De winkels liggen vol met eten dat de maag vult maar niet voedzaam is. Vullen en niet voeden betekend dat we chronisch te weinig goede voedingsstoffen binnenkrijgen om lichamelijk en geestelijk gezond te blijven. Tijdens de workshop laten we zien en proeven dat het ook anders kan.

#### *Workshop 2 – 'Gezonde voeding is helemaal niet saai'*

Niemand kan ontkennen dat een gezond eetpatroon begint in de jeugd. Maar wat is gezond en hoe krijg je hedendaagse kinderen zo ver dat ze gezonde maaltijden en traktaties leuk en lekker (gaan) vinden? Dat begint bij de ouders; in deze workshop gaan we in op het belang van volwaardige voeding en laten zien en proeven dat gezond helemaal niet saai hoeft te zijn.