



Programma

Beweegprogramma's (deel 2): moduul 'Artrose'
nr. 1801501

Dinsdag 9 januari 2018

- | | |
|-----------|---|
| 13.00 uur | Ontvangst met koffie en thee |
| 13.30 uur | Opening, inleiding en plaatsbepaling beweegprogramma Artrose
Alex Vaassen, oefentherapeut Mensendieck / trainer / coach en cursusleider |
| 14.00 uur | Evidentie en invulling van de 'KNGF standaard beweegprogramma artrose;
uitgangspunten, visie en doelstellingen' |
| 15.30 uur | Koffie en thee |
| 15.45 uur | Workshops: intake van het beweegprogramma Artrose (in 2 groepen) <ul style="list-style-type: none">• Artrose vanuit medische perspectief - drs. Mark Hulsbosch (UMCM)• Praktijk van de intake welke vragen? Welke testen? - Alex Vaassen |
| 17.00 uur | Diner |
| 18.15 uur | Workshops: Intake van het beweegprogramma Artrose (wisseling van de groepen) <ul style="list-style-type: none">• Artrose vanuit medische perspectief - drs. Mark Hulsbosch (UMCM)• Praktijk van de intake welke vragen? Welke testen? - Alex Vaassen |
| 19.30 uur | Koffie en thee |
| 19.45 uur | Van intake naar invulling van het beweegprogramma: voorbereiding praktijkblokken dag 2
Alex Vaassen |
| 20.45 uur | Vragen en discussie |
| 21.00 uur | Sluiting |

Wijzigingen voorbehouden



Programma

Beweegprogramma's (deel 2): moduul 'Artrose'
nr. 1801501

Woensdag 10 januari 2018

- 09.00 uur Ontvangst met koffie en thee (op het koffieplein)
- 09.30 uur Vragen en discussie n.a.v. dag 1
Alex Vaassen
- 09.45 uur **Workshop 1: 'artrose en bewegen: leefstijlverandering'**
Veranderen van leefstijl wat betreft artrose en bewegen, begeleiden van het veranderingsproces naar meer bewegen mét pijn, uitgangspunten, en systematiek Graded Activity, werken met actieplannen, volhouden
- Workshop 2: 'artrose en bewegen: oefenen, spel en sport'**
Welke functies trainen bij artrose? Welke trainingsvormen voor welke functies? Trainingsvoorschrift en opbouw? Contra indicaties? Spel en sport, volhouden (blijven trainen?)
- 11.15 uur Koffie en thee (op het koffieplein) en wisseling van de groepen
- 11.30 uur Workshops ronde 2
- 13.00 uur Lunch
- 14.00 uur Attitude en coaching in het beweegprogramma Artrose
Alex Vaassen
- 15.00 uur Koffie en thee
- 15.15 uur Reflexie op begeleiding van cliënten in het beweegprogramma Artrose
Alex Vaassen
- 16.15 uur Vragen en discussie
- 16.30 uur Sluiting