**Workshops - 1 van 4 interactieve workshops: 11.45 – 12.45 uur**

**Workshop 1**

*Aandacht proef je!*

**Ingrid Neijnens**

Op een meditatieve manier staan we stil bij de betekenis en smaak van eten. Als belangrijk ingrediënt voegen we aandacht toe. Wat doet dat met ons welzijn en welbevinden? Maakt het verschil of je alleen of in gezelschap eet?

We hebben daar wellicht allerlei ideeën over maar in deze workshop gaan we die ideeën testen.

Als je deelneemt breng dan ook wat te eten mee!

Ingrid Neijnensis werkzaam als geestelijk verzorger in het Catharina ziekenhuis in Eindhoven. Daar geeft zij trainingen aan patiënten en werknemers waarbij meditatie (mindfulness en compassie) een belangrijk onderdeel is. Daarnaast heeft zij een clownsopleiding afgerond. Daar leerde Ingrid dat spelend jezelf en anderen ontdekken kan openen, ontroeren en verbinden.

**Workshop 2**

*Longevist Lifestyles*

**Sara Kaiser**

Over the years, with scientific advancements, our life spans have increased continuously. Some enthusiasts believe that soon we will be able to eliminate ageing processes completely. During this interactive workshop different lifestyles will be explored and discussed. Designer Sara Kaiser will show her vision on a future lifestyle in which the main goal is to live as long as possible. Additionally, we will be doing storytelling and role play exercises to trigger empathic and creative conversations. Do you want to live forever? And how would it change the way you live and essentially what you eat?

Sara Kaiser is a designer who visualises information and creates situations in which topics can be explored from various angles. Intrigued by biological processes and the transformability of bodies, her mediums vary between installation, performance, image and film. After having studied at HfbK Hamburg she finished her studies at the Design Academy Eindhoven and is currently working as a freelance designer in the Netherlands.

**Workshop 3**

*Eigen schuld, dikke bult?*

**Gerbrand van Hout**

Welke onderliggende mechanismen spelen een rol bij morbide obesitas (eigen schuld dikke bult?) en de resultaten van bariatrische chirurgie (Beter in je vel?) Bemoeienis vanuit de psychologie met de bariatrische chirurgie: hoe ziet die er uit en wat is de evidence daarvoor, kan het effectiever en efficiënter? Concreter: wat is de waarde van een psychologisch voortraject en zou de nadruk wellicht beter op het natraject kunnen liggen? Relevante literatuur: Maak je niet dik; Langzaam-aan dieet; Kinderen met overgewicht; Bariatric Psychology; U verdient een lintje.

Gerbrand van Hout is sinds 1992 werkzaam in Catharina ziekenhuis Eindhoven en vanaf het begin betrokken bij bariatrische chirurgie (naast andere werkzaamheden), nu al enkele jaren full-time werkzaam op het Obesitascentrum. In 2008 gepromoveerd op het onderwerp bariatrische psychologie.

**Workshop 4**

*Voeding, vasten en gezondheid in de Islam*

**Saida Aoulad Baktit**

In deze workshop wordt ingegaan op de betekenis van vasten gedurende de Ramadan, in relatie tot gezondheid en ziekte. En er wordt uiteengezet hoe de verantwoordelijkheid voor gezondheid en lichaam door middel van goede voeding, invulling krijgt vanuit de overtuiging dat het leven voor moslims een geschenk van Allah is.

Saida Aoulad Baktit is islamitisch geestelijk verzorger en intercultureel consulent in het Radboudumc. Zij is een van de makers van de film ‘Ik heb een dokter in Marokko’, waarin een indringend beeld wordt geboden van de gewoonten, geloofsovertuigingen en verwachtingen van migranten rondomen ziekte, sterven en dood.