



Huisartsenpraktijk
Hart van Haarlem

Workshops vitaliteit

Een goede gezondheid en je fit voelen begint bij gezond leven. Ter bevordering van de vitaliteit van onze patiënten organiseren we verschillende workshops verzocht door verschillende experts. De workshops zijn kosteloos en dienen ter inspiratie en motivatie. Per workshop is er ruimte voor 6-8 mensen. Geïnteresseerd? Geef je op bij de assistente. Vol=Vol, dus wees er snel bij!

Locatie

Huisartsenpraktijk J.B. van den Berg.
J. de Breukstraat 42
2012 HB Haarlem

Dinsdag 6 februari 2024 15-17 u Introductie **critical alignment** door Lineke Verrips. Critical alignment is een **yoga**vorm, waarbij de aandacht zich richt op herstel van lichaamshouding die verstoord is geraakt door spanning, stress en blessures. Er zal bewogen worden op een matje op de grond. Het is daarom fijn om gemakkelijke (sport)kleding te dragen. Ervaart u klachten door spanning en stijfheid of rugklachten dan kunt u overwegen mee te doen met deze workshop en zich aanmelden bij de assistente.

7 november 2023: 15-17 u is er een workshop georganiseerd met als thema "hoe krijg ik grip op het veranderen van mijn leefstijl?". De workshop is gegeven door Krista Hoogink, leefstijlcoach van Kriskracht.

Dinsdag 5 maart 2024 15-17 u: vervolg op de workshop van 7 november. **Stress** bleek een grote rol te spelen bij gezondheidsbeleving. Daar gaan we dieper op in. Stress door ziek zijn en ziek worden van stress. Krista Hoogink, leefstijlcoach van Kriskracht zal deze workshop begeleiden.

Dinsdag 19 maart 2024 15-17 u: Diëtiste Angela Kranendonk van Diëtetiek De Winter komt een workshop geven over: voeding, bewustwording, mindful eten en gezond gewicht.

Dinsdag 2 april 2024 15-17 u: Bewegen met garmin sporthorloge. We hebben 6 horloges beschikbaar. Deze zullen we individueel installeren. Daarna gaan we 30-60 minuten wandelen met de huisarts en Krista, de leefstijlcoach. U kunt het horloge een periode lenen. Vervolgens gaan we de gegevens evalueren om meer zicht te krijgen op hoe en wanneer u beweegt.



Huisartsenpraktijk
Hart van Haarlem

Dinsdag 16 april 2024 16-18 u: Gezonder leren slapen In deze workshop worden veel voorkomende misverstanden over slaap behandeld en worden concrete handvatten geboden om slaap zo effectief mogelijk in te zetten voor een goede gezondheid. Ter verdieping wordt er een **2-daagse cursus** geboden op **14 en 28 mei van 10 tot 13 uur**. Een serieus programma met oefeningen van Slaapmakend: **'Slaap je sterk' training**