

Crohn & Colitis NL is er voor jou!

Informeren

We helpen je met de juiste informatie over het leven met een chronische darmziekte. Je krijgt elk kwartaal ons magazine Crohniek boordevol ervaringsverhalen, artikelen en de laatste ontwikkelingen. We houden je goed op de hoogte via onze website en maandelijkse nieuwsbrief, social media en informatiefolders. En bekijk onze films waarin mensen vertellen over hun dagelijks leven met Crohn en colitis.

Ontmoeten

Ontmoet andere mensen met de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa. Dat kan op verschillende manieren: online op onze Facebookgroepen, telefonisch, op bijeenkomsten bij jou in de buurt of in jouw regio. Onze vrijwilligers die zelf ook een chronische darmziekte hebben, staan voor jou klaar!

Vertegenwoordigen

Wij staan in contact met zorgverleners en (zorg)verzekeraars, fabrikanten en leveranciers van medicijnen, wetenschappers, en overheid en komen op voor jouw belangen. Ook werken we samen met andere patiëntenverenigingen en organisaties. Allerlei onderwerpen passeren daarbij de revue zoals het opheffen van het tekort aan openbare toiletten, de beschikbaarheid van medicijnen enzovoort. Samen maken we een vuist en zorgen onze medewerkers en vrijwilligers dat jouw stem gehoord wordt.

Adviseren

Dankzij ons panel weten wij welke invloed Crohn en colitis ulcerosa hebben op jouw kwaliteit van leven. Waardevolle informatie, waarmee wij artsen, verpleegkundigen en onderzoekers adviseren hoe zij de kwaliteit van zorg kunnen verbeteren.

**CROHN &
COLITIS NL**

Met elkaar sterker

Volg ons op



**CROHN &
COLITIS NL**

Met elkaar sterker

Uitnodiging



Leefstijldag Groots met IBD

Zondag 27 augustus 2023

12.00 – 16.00 uur

LOCATIE
De Herdgang (PSV)
Oirschotsedijk 12
5651 GC Eindhoven

Parkeren op P1

www.crohn-colitis.nl

Informatie

De leefstijldag

Als je de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa (IBD) hebt, krijg je meestal medicijnen om jouw symptomen onder controle te krijgen. Veel mensen hebben baat bij medicijnen. Daarnaast is er steeds meer aandacht voor gezonde leefstijl en de gunstige invloed daarvan op IBD. Veel mensen met IBD zijn op zoek naar praktische tips over een gezonde leefstijl: voeding, bewegen en ontspanning. Want wie gezond leeft, zit lekkerder in z'n vel, is weerbaarder en heeft meer energie.

Tijdens deze leefstijldag krijg je inhoudelijke informatie over sporten, mindfulness en algemene informatie over leefstijl. Je schrijft je daarnaast in voor een van de workshops. Naast het algemene programma is er een fietstocht, voor zowel de recreatieve fietser als wielrenners.

De Workshops

- **Penalty schieten:** Harry Lubse, oud-eerste elftal speler van PSV en oud-international en Huub Stevens, oud-speler en voormalig coach, begeleiden de workshop. Je krijgt tips om te scoren en gaat uiteraard voor de meeste (doel)punten!
- **Hardlooptgroep:** Tijdens deze kennismaking met hardlopen wisselen we informatie af met lopen. Kirsten Cup heeft zelf de ziekte van Crohn en heeft al diverse groepen met IBD begeleid en geeft Running therapie. Met korte oefeningen krijg je handreikingen hoe je kan starten met hardlopen. Wanneer hier voldoende interesse voor is, starten we rond Eindhoven een hardloop-groep voor mensen met IBD.
- **Bootcamp:** onder de enthousiaste leiding van Wieteke van den Boogert volg je een Bootcamp. Wieteke is personal trainer en bekend van het RTL-programma Obese. Zij heeft de ziekte van Crohn. Zij heeft een eigen personal training studio, en heeft daarnaast diverse prestaties op haar naam staan.
- **Bosbaden (Mindfulness):** Linde ten Broek laat je kennis-maken met de kracht van vertraging en de heilzame werking van de natuur. Door oa meer rust in haar leven toe te laten, herstelde haar lichaam van chronische buikpijn en kwam haar overprikkelde spijsvertering tot rust.

Programma

9.00 uur	Fietstocht (35 & 60 km)
11.45 uur	Inloop met lunch
12.30 uur	Sporten en bewegen als medicijn bij IBD Arjan Kokshoorn, Sportarts/medisch manager sportgeneeskunde – Jeroen Bosch Ziekenhuis
13.00 uur	Onderzoek Mindfulness bij IBD Milou Ter Avest, Onderzoeker & Arts-assistent – Radboud UMC en Jeroen Bosch Ziekenhuis
13.30 uur	Korte pauze
13.45 uur	Algemene leefstijl bij IBD Lennard Gillissen, MDL-arts Catharina ziekenhuis
14.15 uur	Korte pauze Gelegenheid om naar workshops te gaan/om te kleden
14.15 uur	Workshops • Penalty schieten • Hardlooptgroep • Bootcamp • Bosbaden (Mindfulness)
15.45 uur	Afsluiting

Fietstocht

Bij je inschrijving kan je aangeven of je deelneemt aan de fietstocht van 35 km (recreatief) of van 60 km (wielrenploeg). Je fietst op je eigen fiets of e-bike; die je meeneemt naar het evenement. Afhankelijk van je eigen fiets-tempo ben je op tijd terug om de lezingen te volgen.

Aanmelden

Je kunt je voor deze dag aanmelden via het aanmeldformulier:

- <https://vragenlijst.dezorgvraag.nl/2023eindhoven>

Op het aanmeldformulier geef je aan welke workshop je wilt volgen. Mocht de workshop vol zijn, of vervallen vanwege te weinig deelnemers, dan word je ingedeeld bij je tweede keuze.

Praktisch

Leden van Crohn & Colitis NL hebben voorrang om deel te nemen. Deelname aan de dag is gratis en is inclusief lunch, koffie/thee en een versnapering aan het einde van de dag. Wanneer je je na 20 augustus afmeldt of niet op de dag aanwezig bent, sturen we een factuur van € 25,-. Er zijn kleedruimtes en douches aanwezig. Parkeren kan op P1.



‘Het was fijn om andere mensen met IBD te ontmoeten en ervaringen te delen’