



'SCOLIOSE IN THE PICTURE' PROGRAMMA

Op zaterdag 5 november organiseren wij 'Scoliose in the Picture', een speciale dag vol met workshops, amusement en informatie! Omdat de vereniging in 2016 35 jaar bestaat bieden wij jullie een dag aan, die geheel in het teken van scoliose staat, met een afwisselend workshopprogramma voor alle leeftijden en voor ieder wat wils. Ook voor de jongere kinderen is er een leuk programma.

In het Planetarium in Amsterdam (adres en route op <http://www.planetariumamsterdam.nl/contact/>) ben je vanaf 9.30 uur welkom om gedurende de dag vier workshops te volgen. Het programma en de tijden staan hiernaast vermeld. Verspreid in deze editie van Wervelingen is meer informatie en achtergrond te vinden over de workshops en de mensen die deze geven. Naast de workshops kun je ook de hele dag advies krijgen over je slaaphouding- en slaapproblemen met scoliose. Maar ook over hippe kleding en kledingproblemen bijvoorbeeld bij het dragen van een brace. Of geef je op voor de te gekke fotoshoot: Babette Veenendaal zet je nadat je bij de visagie bent geweest helemaal in het zonnetje en maakt foto's waarmee we samen een gezicht geven aan scoliose. Kortom het belooft een dag te worden die je niet mag missen!

Kosten: Voor leden bedragen de kosten voor de hele dag inclusief lunch en drankjes € 10,00 Niet-leden betalen € 20,00.

Aanmelden via de website www.scoliose.nl/activiteiten Meld je tijdig aan, want voor alle workshops geldt: vol = vol

9:30 - 9:55 uur ontvangst & registratie met koffie en thee
 10:00- 10:45 uur openingsact
 11:00 - 11:50 uur Workshop ronde 1
 12.00- 12.50 uur Workshop ronde 2
 13:00- 14:00 uur Lunch
 14:00- 14:50 uur Workshop ronde 3
 15:00- 15:15 uur Smoothie moment
 15.30 - 16.20 uur Workshop ronde 4
 16:30- 18.00 uur Afsluitende act met aansluitend borrel

RONDE 1

11:00- 11.50 uur Workshop ronde 1

Tessa Veldhuis - 'Veerkracht' - energieke workshop voor jongeren
 Speeddaten met 'De mens achter de patiënt'
 Rosalie Hoorn - Dramaworkshop 'Creativiteit is intelligentie die lol heeft'
 Esther van den Bor - 'Wervelend in Beweging'
 Fotoshoot door Babette Veenendaal met visagie
 Kledingadvies door Esther Blijleven
 Stoelmassage door Michelle van Aarst

RONDE 2

12.00 - 12.50 uur Workshop ronde 2

Toon van Helmond - Omgaan met chronische pijn (voor volwassenen met partner)
 Laura Dieleman - Mindfulness
 Slaapfysio - Resultaten van scoliosepatiënten
 Lovira - Imagoworkshop 'Jij bent bijzonder'
 Fotoshoot door Babette Veenendaal met visagie
 Kledingadvies door Esther Blijleven
 Stoelmassage door Michelle van Aarst

13:00 - 14:00 uur Lunch

RONDE 3

14:00- 14:50 uur Workshop ronde 3

Tessa Veldhuis - 'Veerkracht' - energieke workshop voor jongeren
 Jessica Damhuis - Thai Chi
 Loesje - Schrijf je eigen Loesje poster!
 Esther van den Bor - 'Wervelend in Beweging'
 Fotoshoot door Babette Veenendaal met visagie
 Kledingadvies door Esther Blijleven
 Stoelmassage door Michelle van Aarst

15:00 - 15:15 uur Smoothie moment

RONDE 4

15.30 - 16.20 uur Workshop ronde 4

Toon van Helmond - Omgaan met chronische pijn (voor volwassenen met partner)
 Laura Dieleman - Mindfulness
 Loesje - Schrijf je eigen Loesje poster!
 Lovira - Imagoworkshop 'Jij bent bijzonder'
 Fotoshoot door Babette Veenendaal met visagie
 Kledingadvies door Esther Blijleven
 Stoelmassage door Michelle van Aarst

16:30-18.00 uur Afsluitende act met aansluitend borrel

Op zaterdag 5 november bieden we een workshopprogramma voor jong en oud: van Tai Chi en stoelmassage tot speeddaten met Mens achter de Patiënt. De presentatoren stellen zich hier voor en vertellen wat zij op 5 november gaan doen.

Workshop Slaapfysio Hidde Hulshof

Fysiotherapeuten zijn specialisten in het houdings- en bewegingsapparaat overdag. De SlaapFysio is specialist op het gebied van het houdings- en bewegingsapparaat gedurende de nacht. Bij een groot aantal lichamelijke klachten blijkt de slaaphouding, slaapbeweging (draaien en keren) en het slaapklimaat een belangrijke rol te spelen in het herstelproces.



Hidde Hulshof gaat een informerende/interactieve presentatie geven omtrent slaap, het houdings- en bewegingsapparaat gedurende de nacht en hoe dit er specifiek voor scoliosepatiënten uitziet. Daarnaast zal hij uitweiden over hoe fysieke klachten kunnen ontstaan.

Workshop Wervelend in Beweging

Mijn naam is Esther van den Bor en ik verzorg de workshop 'Wervelend in Beweging'. Zelf ben ik sinds een aantal jaar rolstoelafhankelijk, maar zeker niet bij de pakken neer gaan zitten. Inmiddels ben ik Beweegmakelaar bij een welzijnsorganisatie en daarnaast Beweeg- en Leefstijlcoach voor kwetsbare doelgroepen.

Voor alle vragen over sport en bewegen met een beperking kun je bij mij terecht maar kom zeker naar deze workshop als je fysieke problemen ervaart, waardoor je minder beweegt, of geestelijk moeite hebt weer in beweging te komen. Maar ook als je niet



weet wat je fysiek nog kunt doen en wilt weten wat de mogelijkheden zijn. Je benieuwd bent naar wat een vereniging te bieden heeft en jezelf en anderen in beweging wilt krijgen. In deze workshop komen bovenstaande vragen aan bod en gaan we samen werken aan een actiever, vitaler en gelukkiger leven. Maak van jouw beperking een uitdaging en gun jezelf weer bewegingsvrijheid

Loesje - creatieve schrijfworkshop

Creatief denken en schrijven. Loesjes kijk op de wereld: positief en met een open blik wakkert jouw creativiteit aan. Samen met haar schrijf je teksten en wie weet komt jouw tekst op die ene Loesje poster. Een uitgangspunt is ook vooral veel lol

IEDEREEN
NEEMT ME
ZOALS IK BEN

NOU IK NOG

Loesje

Postbus 1448
3817 BK Amstelveen

hebben. Want dat vindt Loesje belangrijk, en wees nou eerlijk, een saaie workshop vindt niemand leuk. De teksten die worden geschreven tijdens de workshop gaan naar Loesje en haar eindredactie. Zij kiezen de beste teksten uit, dat zijn er meestal twee tot vier. De teksten worden tot poster gelayout en teruggestuurd.

Workshop Jij Bent Bijzonder

Een positief zelfbeeld is belangrijk voor een gelukkig en succesvol leven. Voor jongeren met scoliose is dit extra belangrijk, omdat ze op een gevoelige leeftijd te maken hebben met een lichaam en gezondheid die anders is dan van leeftijdsgenoten. Om deze groep op een positieve manier naar zichzelf en elkaar te laten kijken verzorgt Hetty van Elten de workshop 'Jij bent bijzonder'.

Aan de hand van het imagospel laat Hetty zien hoe bijzonder je bent door de ogen van een ander.

Stoelmassage & Tai Chi

Michelle van Aarst en Jessica Damhuis zijn twee bekenden van de vereniging van scoliosepatiënten. Zo hebben ze tijdens onze Backtalk dag in 2015 een bewust-adem workshop en Tai Chi les gegeven. Met de Chinese interne gevechtskunst Tai Chi leer je





met beheersing van bewegingen spanning los te laten, wat zorgt voor meer ruimte in het hoofd. Tijdens de langzame bewegingen die worden gedaan tijdens het beoefenen van Tai Chi werk je aan je concentratie. Ook word je je bewust van wat er allemaal zich afspeelt in je lichaam en hoe (spier)spanning en gedachten hierop van invloed zijn.

Doe mee met de Tai Chi les die Jessica tijdens 'Scoliose in the Picture' zal geven. Het is toegankelijk voor jong en oud.

Michelle zal met haar zachtheid en expertise stoelmassage geven. Een stoelmassage is goed voor het concentratievermogen, en om vermoeidheid en stress te verminderen. Het laat je bloed en energie beter doorstromen waardoor het bepaalde klachten vermindert en voorkomt. Michelle neemt haar ergonomische stoel mee voor een optimale houding en ontspanning. Laat deze kans niet voorbij gaan en laat je op 5 november compleet in de watten leggen!

Meer informatie over Michelle van Aarst:
<http://www.satsangSORaya.nl/>

Facebook of Instagram:
satsangSORaya

Meer informatie over Tai Chi:
https://en.wikipedia.org/wiki/Tai_chi

Kledingadvies van Esther Blijleven

Hey! Op 5 november staan jullie in de picture en hoop ik jullie allemaal te ontmoeten. Ik kom jullie die dag helpen met de 'kledingproblemen' die jullie tegen komen in het dagelijks leven. Ik geef onder andere adviezen over hoe je je leuk kunt kleden, ook al draag je een brace. Ik bied mijn diensten aan als kledingontwerper en coupeuse, zodat jij kunt stralen in dat ene kledingstuk of outfit wat je altijd al op maat had willen hebben. En mocht je die dag op de foto gaan, help ik je samen met de visagist om er geweldig uit te zien!



Maar wie ben ik dan? Ik ben Esther Blijleven (30) en ben recentelijk voor mezelf begonnen. Ik weet zelf uit ervaring hoe moeilijk het kan zijn om goed zittende kleding te vinden. Het frustriert me dat er eigenlijk zo weinig mogelijkheden zijn in Nederland om aan leuke, hippe, goed zittende kleding te komen, die hier in Nederland op maat gemaakt wordt. Dus ik besloot het zelf te gaan maken. Dankzij mijn vroege ervaring met de naaimachine (ik was 11) en m'n opleiding Mode & Kleding, ben ik in staat ieder kledingstuk helemaal op maat, in mijn atelier aan huis, te maken. Van ontwerp tot patroon, van stoffen tot het uiteindelijke kledingstuk, van casual tot couture, ik doe en maak het allemaal zelf. Met mijn bedrijf Blijleven Design bied ik jullie (mannen, vrouwen, jongens en meiden) kleding op maat aan van hoge kwaliteit en met een heerlijke pasvorm en nog eens helemaal in de stijl die jij leuk vindt!

Dus heb je behoefte aan kledingadvies, wil je leuk op de foto of wil je nu eindelijk dat ene kledingstuk of outfit hebben wat wel goed zit? Kom 5 november naar 'Scoliose in the Picture' en bom-

bardeer me met je vragen!

Mocht je al even willen kijken wie ik ben en wat ik maak, kijk dan op m'n facebook: www.facebook.com/BlijlevenDesign. En als het even meezit is m'n website www.blijlevendesign.com vóór 5 november ook online!

Workshop Veerkracht Tessa Veldhuis

In het lentenummer 2014 van Wervelingen maakten we al kennis met Tessa Veldhuis, toen ze in een interview vertelde dat haar scoliose haar niet in de weg stond bij het bedrijven van turnen en rugby op topniveau. In het najaar van 2015 was Tessa onze gast en spreekster tijdens het scoliosecafé op Papendal, waarbij het thema bewegen centraal stond. Tessa: "Ik vind het hebben van scoliose niet altijd even makkelijk. Net zoals dat ik blessures tijdens rugby en het mislopen van de Olympische Spelen niet makkelijk vond. Soms nemen negatieve gedachten je in beslag. Weerbaarheid is het vermogen te blijven staan wanneer je omvergeblazen dreigt te worden. Deze veerkracht bezit iedereen, jij dus ook!

Tijdens 'Scoliose in the Picture' verzorgt Tessa twee workshops voor stoere jongens en meiden, waarbij het thema 'veerkracht' centraal staat.



Foto Dirk-Jan van Dijk