

PRAKTISCHE INFORMATIE

LOCATIE

De inwooncursus vindt dit jaar plaats in **CenterParcs De Eemhof**, Slingerweg 1, 3896LD Zeewolde, Flevoland, **Nederland**.

U logeert in ruime en luxe bungalows voor twee, vier, zes of acht personen. Artsen die alleen deelnemen, beschikken over een eigen bungalow.

De inwooncursus wordt een echt gezinsgebeuren door de unieke combinatie van educatie en recreatie.



INSCHRIJVEN

Op de website vindt u het volledige programma. U kunt uw keuze opgeven voor de workshops op zondag en de sessies op woensdag. **Accreditering is aangevraagd.**

Boek het verblijf naar keuze via onze site, er zijn verschillende bungalows. Bungalows worden toegewezen in volgorde van inschrijving, maar 'op is op'!

Wie **vóór 15 januari 2011** reserveert, krijgt **5% korting op de congreskosten**.
Inschrijven uiterlijk **vóór 31 januari 2011!**

U kiest zelf of u van de lunchmogelijkheid wilt gebruikmaken of zelf in uw bungalow kookt.

Voor de allerkleinsten (0-2 jaar) is er opvang voorzien in een centrale bungalow.

Voor kinderen vanaf 3 jaar worden er tijdens de congressen speelgroepen ingericht volgens leeftijd.



GEZIN EN PARTNERS

Naast de ontspanningsmogelijkheden van CenterParcs kunt u als partner deelnemen aan een aantal voordrachten of aan het partnerprogramma, waaronder een geleide natuurwandeling. Via het inschrijvingsformulier kunt u de activiteiten van uw keuze aanduiden.

De eerste avond plannen we een 'gezellig weerzien' of kennismakingsreceptie. Ook dit jaar staan op het programma: 'Aqua Mundo', helemaal voor ons alleen, uitslaapmomenten, onze traditionele wandeling, de gekende pannenkoekenbak,...

Ook kinderen en jongeren zullen zich naar hartenlust kunnen uitleven: een quiz, een avondspel, toneel, dans en orkest en dat allemaal gevolgd door een spetterend optreden op onze slotavond.



21e inwooncursus van 15 april tot 22 april 2011



PERPETUUM MOBILE

Spreken is zilver,
bewegen is goud

Schrijf in via de website www.domusmedica.be/inwooncursus2011 en bereken uw deelnameprijs.

UITNODIGING

Heel lang geleden leefde de mens van de jacht en de visvangst. Wellicht at hij toen een gezonde voeding met voldoende vezels en voldoende omega-3 vetzuren, maar daar gaan we het nu niet over hebben...

Heel lang geleden moest de mens op zoek naar voeding en water zoals nomaden vandaag nog doen in de steppe van Burkina Faso.

Het lichaam van deze zoekende mens was wellicht goed gevormd voor die taak, hij had een sterk skelet en krachtige spieren voor zowel snelle actie als langdurende trektochten. De moderne mens zou er haast jaloers bij worden. Meer en meer mensen zoeken vandaag fitnessclubs op om hun lichaam te trainen en vorm te geven, want de huidige levenswijze staat ver af van de 'zoekende mens'. We halen ons eten met de wagen uit het grootwarenhuis, malen koffie door op een knopje te drukken, doen de vaat door op een ander knopje te drukken, wassen en drogen onze kleren door weer op andere knopjes te drukken en 's avonds zoeken we gepaste ontspanning door nog eens op een knopje te drukken. 'Werken' is voor veel mensen vandaag beperkt tot voor een scherm zitten en knopjes drukken. Wat doen we dan nog met al die spieren?

Hoofdpijn, lagerugpijn, schouderpijn, nekpijn... heel wat klachten ontstaan vandaag door niet meer of niet gepast te bewegen. Ons daarvan bewust zijn is één zaak, daar wat aan doen een andere. Een goede houding en een juiste spiertonus lijken zo vanzelfsprekend. Maar wat als de spieren weigeren om uit te voeren wat er wordt verwacht? Als de kracht vermindert en leidt tot herhaaldelijk vallen? Of als een verkrampende spanning ervoor zorgt dat bewegen onmogelijk wordt? Wat als gewrichten vervormd raken en elke beweging onmogelijk wordt door een verlamme pijn? Of wat als gewoon elke inspanning te veel wordt wegens een onverklaarde en bestendige moeheid die maar niet verdwijnt? Trainen kan helpen, maar 'trop' is ook hier te veel.

Samen met een panel van neurologen, reumatologen, orthopedisten en kinesisten, revalidatiedeskundigen en sportopleiders, een ingenieur, een chiropractor, een geneticus, een ergotherapeut en natuurlijk ook huisartsen proberen wij inzicht te krijgen in het bewegen van de moderne mens. Onze formule is gekend: actieve lezingen, werkwinkels en parallelsessies bieden u de kans om uw kennis op te frissen, vaardigheden in te oefenen en samen met toffe collega's in een ontspannen sfeer na te denken over je eigen goede voornemens om meer te bewegen. We gaan actief mee aan de slag want: praten is zilver, bewegen is goud.

Ik nodig jullie dan ook van harte uit in CenterParcs Eemhof voor onze 21e editie van de inwooncursus. Een gouden medaille wacht op jullie.

Johan Wens, congresvoorzitter



PROGRAMMA 2011

ZATERDAG 16 APRIL

09.00 - 13.00 UUR

Homo movens. Bewegen van ooit naar nu*

Prof. dr. Kristine De Martelaer, Vrije Universiteit Brussel, Faculteit Lichamelijke Opvoeding en Kinesitherapie (LK)

Bewegen! Hoe leuk!*

Christiane Samaey, pedagogisch adviseur VOOB-VONAC BaO en BuBaO

Bewegen? Echt wel nodig!

Prof. dr. Ivan Bautmans, kinesitherapeut & bio-gerontoloog

19.00 - 21.00 UUR

Van regendans tot zumba*

Trui Verhasselt, lichaamsgerichte en relaxatietherapeute-Gestalttherapeute i.o.

ZONDAG 17 APRIL

10.00 - 13.00 UUR

U kunt drie werkgroepen volgen uit onderstaande lijst.

WG1 Op stap met Monsieur Hulot!

Dr. Erik Kegels, huisarts

WG2 Knie onder de knie

Dr. Jo De Wachter, huisarts

WG3 Aanschouw de schouder

Dr. Lenie Jacobs, huisarts

WG4 Ten voeten uit!

Anne-Marie Vandenberk, podologe

WG5 Bibberpillen

Apr. Charlotte Theunissen, apotheker, KLAV

WG6 Bewegen tot bewegen

Prof. dr. G. Cardon, bewegingswetenschapper

MAANDAG 18 APRIL

9.00 - 13.00 UUR

Staccato: over bibberen en beven

Prof. dr. Peter Paul de Deyn

Rallentando: met vallen en opstaan

Dr. Kristof Verhoeven, neurologe St. Jan Ziekenhuis, Brugge

DINSDAG 19 APRIL

09.00 - 13.00 UUR

'Eeltegans stif'. Reuma!

Dr. Rik Joos, reumatoloog

'Stif zjeer'. Reuma?

Prof. dr. Rene Westhovens, reumatoloog KULeuven

WOENSDAG 20 APRIL

11.00 - 13.00 UUR

U kunt twee sessies volgen uit onderstaande lijst.

S1 Van klacht naar kracht: het lichaam als sensor en instrument

Arthur Spaepen, ergonomo, coach, bedrijfscoach KULeuven

S2 Kraak-net: chiropraxie

Bart Vandendries, chiropractor

S3 Van stok tot scooter: eerste hulp bij hulpmiddelen

Kristel Weymans, ergotherapeut

S4 Centen voor procenten: sociale tegemoetkomingen

Dr. Paul Jenet, algemene geneeskunde FOD

S5 Het loopt niet goed: wegwijzers naar erfelijke ziekten

Prof. dr. Geert Mortier, kinderarts en klinisch geneticus

S6 Sportelen: samen in actie*

Prof. dr. Christophe Delecluse, bewegingswetenschappen, FaBeR - KULeuven

DONDERDAG 21 APRIL

09.00 - 13.00 UUR

Cyborg: evolutie in gewrichtsvervangende heelkunde

Dr. Willem Van Nieuwenhuysse, orthopedisch chirurg, ASZ Aalst

Handwerk: van vinger tot pols

Dr. Peter Dreesen, afdelingshoofd Centrum voor Hand-, Pols en Microchirurgie

* Deze voordracht staat ook open voor partners.