

Workshops symposium 'Hart voor vrouwen'

Sportieve workshop

Dr. Rineke Vasse geeft een workshop 'sportief bewegen'. Zij geldt als een landelijke autoriteit op dit gebied. Vanuit de Universiteit in Maastricht doet ze wetenschappelijk onderzoek naar welke trainingen het beste uitpakken voor onze gezondheid. Verder heeft Rineke veel praktijkervaring als gediplomeerd trainer bij Atletiek Maastricht.

In haar workshop presenteert Rineke eerst kort een onderzoek naar sportief bewegen. Daarna kunnen deelnemers zelf kennismaken met Sportief Wandelen. Met enkele voorbeelden van trainingsopdrachten illustreert Rineke wat Sportief Wandelen inhoudt. Deelnemers hoeven niet in sportkleding te komen. "We gaan ons niet in het zweet werken", lacht de deskundige.

Helpende workshop

Peter van Montfort tekent voor een workshop over het herkennen van hartproblemen en acute eerste hulp daarbij. Ruim twintig jaar werkt hij op de ambulance in de regio Weert en heeft talloze mensen gereanimeerd. Peter speelde een belangrijke rol bij het opzetten van een ambulancedienst van 170 professionals in Limburg Noord. Maar het liefst zit hij zelf op de ambulance; het werk zit hem nu eenmaal in het bloed. Verder deed hij met cardiologen veel onderzoek naar het hart: inspanning, echo en catheterisatie. Daarnaast is hij hoofddocent medisch bij het Trainings Opleidings Centrum (TOC) in Zuid- en Oost-Nederland.

Lekkere workshop

Als diëtiste heeft Ingrid Hoefnagels een lange staat van dienst. Ze deed voor een instituut onder meer onderzoek naar medicijnen bij diabetes en cholesterol. Sinds enkele jaren werkt ze voor de stichting Vitaliteit en Voedingsbewustwording in Kerkrade die zich vooral richt op individuele begeleiding van mensen. Zij heeft zich gespecialiseerd in vragen over hoe ons lichaam reageert op wat we eten en drinken. Wat betekent dat voor bijvoorbeeld cholesterol, bloeddruk, bloedwaarden en daarmee dus ook voor het onderwerp van dit symposium: ons hart. Met een goed eetpatroon kan dat vaak op verbazingwekkende wijze verbeteren, zegt Ingrid. "En het is ook nog heel lekker." Hoe ook u dit kunt bereiken, legt Ingrid uit tijdens de workshop. Meer informatie kunt u vinden via www.vivob.nl.