

# Programma open avond 'de Leefstijl Academie'

Vrijdag 24 juni 2016, Health Hub Roden, Ceintuurbaan Noord 180, 9301 NZ Roden

18:45 – 19:30 uur

## **Ontvangst Koffie & thee**

- ✓ U kunt alvast kennis maken met medewerkers en docenten van de Leefstijl Academie
- ✓ Inzien cursusmateriaal
- ✓ Informatie over de opleidingen
- ✓ Mogelijkheid om vragen te stellen

19:30 – 19:35 uur

## **Welkom**

19:35 – 20.20 uur

## **Lezing 'Richting positieve gezondheid '(dr. Machteld Huber)**

Machteld Huber is van oorsprong huisarts.

Ze ontwikkelde een nieuw, dynamisch concept van gezondheid, gebaseerd op veerkracht, functioneren en eigen regie en onderzocht vervolgens het draagvlak hiervoor in het domein van zorg, de preventie en in de samenleving. Daarbij vond zij een groot verschil in denken over 'gezondheid' tussen patiënten en o.a. hun behandelaren. De brede visie van patiënten, met zes dimensies van gezondheid, noemde ze 'Positieve gezondheid'. In december 2014 promoveerde zij op haar werk in Maastricht. Voor haar werk aan 'gezondheid' ontving zij in 2012 een ZonMw Parel.

20:20 – 21:15 uur

## **Lezing 'Uitdagingen bij gedragsverandering'(Prof. dr. Ingrid Steenhuis)**

Prof. dr. Ingrid Steenhuis, doet wetenschappelijk onderzoek naar eetgedrag en manieren om eetgewoontes te veranderen. Ingrid heeft een achtergrond in gezondheidsvoorlichting. Ze heeft op verschillende universiteiten gewerkt en werkt nu bij de Vrije Universiteit in Amsterdam. Zij is mede-auteur van het boek Smartsized Me, een slimme manier om maat te houden en Terugval en Verleiding, de kunst om afgevallen te blijven.

Gedragsverandering is niet gemakkelijk. Goed bedoelde intenties worden lang niet altijd omgezet in gedrag. De hedendaagse omgeving werkt gezond gedrag eerder tegen dan dat het gezond gedrag stimuleert. En als de leefstijl verandering dan is ingezet, ligt terugval op de loer. Welke uitdagingen kom je tegen als je mensen helpt bij leefstijl verandering? Waar ligt de oplossing?

Onderwerpen:

- ✓ kloof tussen intentie en gedrag;
- ✓ invloed van omgeving op gedrag (ofwel leren omgaan met omgeving);
- ✓ terugval preventie

21:15 – 22:00 uur

## **Koffie & thee of een gezonde borrel**

We praten na, drinken nog wat en maken kennis met medewerkers en docenten van de Leefstijl Academie

- ✓ Inzien cursusmateriaal
- ✓ Informatie over de opleidingen
- ✓ Mogelijkheid om vragen te stellen