

# Lijfstyle 2011

## Bio-impedantie meting

'Ik weeg 90 kg, maar ik heb zware botten!'

Helaas een fabeltje. Ons lichaamsgewicht is een optelsom van botten, spieren, vet en vocht. Het kan zijn dat iemand met een gezond gewicht van buiten gezond oogt, maar van binnen vet blijkt te zijn. Andersom kan het voorkomen dat iemand op de weegschaal flink overgewicht lijkt te hebben. Maar dat bij een meting blijkt dat dit overgewicht vooral wordt veroorzaakt door spiermassa.

Naast de kennis over de verhouding tussen je lichaamslengte en lichaamsgewicht is het best belangrijk te weten of je lichaam een juiste verhouding heeft tussen vet, vocht, spieren en botten. Om een idee te krijgen van je lichaamssamenstelling kun je tijdens de lijfstyletag een bio-impedantie meting laten doen door de diëtisten. De bio-impedantie meter berekent je lichaamsperscentage vet, vocht, spier- en botmassa. Met de verkregen gegevens weet je wat de samenstelling is van je eigen lichaam! Bij deze gegevens kun je enkele tips en trucs verwachten welke betrekking hebben op je levensstijl; misschien om je huidige situatie te behouden, maar misschien juist om deze aan te passen.



De diëtisten zullen tijdens de lijfstyletag tussen 10.00 – 12.00 uur en tussen 14.00 – 16.00 uur de mogelijkheid bieden tot deze meting. De meting duurt tien minuten. Je vindt ons in de gang naar het restaurant. Om wachtrijen te voorkomen wordt er gewerkt op inschrijving. Je kunt je inschrijven door een e-mail te sturen naar [sare@zha.nl](mailto:sare@zha.nl) onder vermelding van: meting diëtisten – lijfstyletag. Na inschrijving krijg je een bevestiging.

Het nieuwe jaar 2011 is nog vers. Als het goed is zit je boordevol goede voornemens. Stoppen met roken, een goed gesprek met je collega, minder snoepen en meer bewegen zijn zo maar wat voorbeelden. Het goede voornemen van Ziekenhuis Amstelland is haar medewerkers te helpen met gezond zijn en gezond blijven. We werken in een ziekenhuis en verzorgen de zieke mens. Wij mogen dus eigenlijk niet ziek zijn. Maar natuurlijk zijn wij dat ook wel eens. Soms kort, soms lang. Als het langer duurt krijg je alle hulp om weer passend aan de slag te gaan. Niet alle ziekte is te voorkomen, maar veel wel. We staan er niet altijd bij stil, want we hebben het druk. Met het werk, het gezin, ons sociale netwerk. Alles moet kunnen in deze tijd en we vergeten wel eens te luisteren naar ons lijf. Dat vraagt niet alleen om rust op zijn tijd, maar ook om beweging en goede voeding. Spanning mag, maar ontspanning moet er ook zijn. Kortom, ons lichaam vraagt om een goede balans tussen alle activiteiten op het werk en privé.

## Donderdag 3 februari 2011

is er een lijfstyletag voor alle medewerkers in Ziekenhuis Amstelland. De dag is geïnitieerd door Personeel & Organisatie. Er wordt deze dag op alle fronten aandacht besteed aan lichaam en geest met als doel jou te informeren over gezondheid en vooral over gezond blijven. Er zijn allerlei workshops: omgaan met energie, balans in werk/privé, efficiënt omgaan met je lichaam, zingen maakt blij, klankschalenreis, uiterlijke verzorging en er is aandacht voor de gezondheid van de voet. In de gang naar het restaurant staan stands met allerhande informatie. Je vindt er de bio-impedantie meting, je kunt langs de podoloog, je kunt er terecht voor advies over je werkhouding en nog veel meer. Meer informatie over de verschillende workshops vind je op de achterzijde van deze special.

Natuurlijk is er veel aandacht voor gezonde voeding. Zo begint deze dag met een ontbijtje, aangeboden door Stichting Vrienden en geserveerd op de afdeling. Dat voeding naast gezond ook lekker kan zijn, ervaar je tijdens de lunch en omdat deze gesponsord is, is het nog gratis ook! De dag wordt afgesloten met een Djembee. Onder leiding van Djembee Nederland gaan we los op het ritme van de trommels. Inspanning, concentratie en plezier komen samen in deze act. We hopen dat deze dag ons aan het denken zet en dat we 4 februari weer ontspannen opstaan om vrolijk en vol goede moed naar ons werk te gaan. Ook al werk je deze dag niet, je bent van harte welkom!

*De organisatie wil iedereen bedanken die belangeloos of tegen geringe vergoeding mee werkt aan de lijfstyletag. Het bedrijf dat de lunch verzorgt, wil zijn naam niet genoemd hebben. Dat doen we dan ook niet.*

Voor alle workshops geldt een inschrijving omdat er een maximum aantal personen per workshop is dat mee kan doen. Probeer op je werkplek iets af te spreken met je collega's, zodat iedereen iets kan doen. Wanneer er te veel inschrijvingen voor één workshop zijn, wordt een eerlijke verdeling gemaakt. Uiterlijk maandag 31 januari krijg je een bevestiging van je inschrijving. Natuurlijk kun je op de dag zelf proberen of je nog ergens bij kan. Bel dan voor informatie naar 6311.

## Medewerkersloterij

Iedereen doet deze dag mee met de medewerkersloterij. Je personeelsnummer is je lotnummer. Iedereen maakt dus kans op een leuke prijs.

De officiële trekking vindt plaats om 11.30 uur door de notaris. De uitslag kun je op de beeldschermen in het personeelsrestaurant zien tijdens de lunch! Houd dan je badge bij de hand!

Als je een prijs hebt gewonnen, kun je die om 16.00 uur komen ophalen in het personeelsrestaurant. Ook wordt dé prijs uitgereikt voor het medewerkersonderzoek, aan de afdeling die de meeste inzendingen had.

Mis dit niet!

## Hoe blijf ik in balans?

We leven in een tijdperk waarin alles snel gaat en er veel van mensen wordt verwacht. Zowel privé als op het werk. Hoe houd je alle bordjes in de lucht en hoe blijf je in balans? Dat lukt lang niet iedereen altijd. Hoe ga je om met werk en stress en hoe voorkom je dat je vanwege stressklachten uitvalt? Jan Aartsen, bedrijfsarts bij Ziekenhuis Amstelland en zijn collega Tjerk Nieberg zullen van 13.45 tot 14.30 uur een workshop verzorgen in de Medische Bibliotheek. Deze workshop gaat over "werk en stresshanteling". Als je mee wilt doen, schrijf je dan in via [sare@zha.nl](mailto:sare@zha.nl).

## Programma workshops donderdag 3 februari 2011

Tijden	workshop	plaats	door	max	inschrijven via
09.30 – 10.30	Huidverzorging	Ontmoetingsruimte 2	Oriflame	15	<a href="mailto:sare@zha.nl">sare@zha.nl</a>
09.30 – 10.30	Visagie	Ontmoetingsruimte 2	Oriflame	15	<a href="mailto:sare@zha.nl">sare@zha.nl</a>
10.00 – 10.45	Klankschalenreis	Stiltekamer	Karoline Wagenaar	10	<a href="mailto:sare@zha.nl">sare@zha.nl</a>
10.00 – 10.45	Werken met energie	Ontmoetingsruimte 1	Laurina Fenenga	15	<a href="mailto:sare@zha.nl">sare@zha.nl</a>
10.30 – 11.30	Visagie	Ontmoetingsruimte 3	Oriflame	15	<a href="mailto:sare@zha.nl">sare@zha.nl</a>
10.30 – 11.30	Zingen maakt blij	Ontmoetingsruimte 3	Bernadette van Haaster	onbeperkt	<a href="mailto:sare@zha.nl">sare@zha.nl</a>
10.45 – 12.00	Reading/speedcoaching*	Vergaderzaal 4	Laurina Fenenga	1/1/1/1/1	<a href="mailto:sare@zha.nl">sare@zha.nl</a>
11.00 – 11.45	Klankschalenreis	Stiltekamer	Karoline Wagenaar	10	<a href="mailto:sare@zha.nl">sare@zha.nl</a>
12.00 – 13.00	Lezing over snurken	Medische bibliotheek	Rob van der Hulst	20	<a href="mailto:sare@zha.nl">sare@zha.nl</a>
13.00 – 13.45	Werken met energie	Ontmoetingsruimte 1	Laurina Fenenga	15	<a href="mailto:sare@zha.nl">sare@zha.nl</a>
13.45 – 16.00	Reading/speedcoaching*	Vergaderzaal 4	Laurina Fenenga	1/1/1/1 (8)	<a href="mailto:sare@zha.nl">sare@zha.nl</a>
13.45 – 14.30	Hoe blijf ik in balans	Medische bibliotheek	Jan Aartsen en Tjerk Nieberg	20	<a href="mailto:sare@zha.nl">sare@zha.nl</a>
14.00 – 15.00	Workshop Podoloog	Ontmoetingsruimte 1	Herman Jan Kessler	10	<a href="mailto:sare@zha.nl">sare@zha.nl</a>
14.00 – 16.00	Reading/speedcoaching	Vergaderzaal 4	Laurina Fenenga	1/1/1/1/1	<a href="mailto:sare@zha.nl">sare@zha.nl</a>
14.00 – 15.00	Huidverzorging	Ontmoetingsruimte 3	Oriflame	15	<a href="mailto:sare@zha.nl">sare@zha.nl</a>
14.00 – 15.00	Feldenkrais	Ontmoetingsruimte 2	Alicia Arntstein	onbeperkt	<a href="mailto:sare@zha.nl">sare@zha.nl</a>
15.00 – 16.00	Zingen maakt blij	Ontmoetingsruimte 3	Bernadette van Haaster	onbeperkt	<a href="mailto:sare@zha.nl">sare@zha.nl</a>
15.00 – 16.00	Feldenkrais	Ontmoetingsruimte 2	Alicia Arntstein	onbeperkt	<a href="mailto:sare@zha.nl">sare@zha.nl</a>
16.30 – 17.30	Djembee	Personeelsrestaurant	Djembee Nederland	40	<a href="mailto:sare@zha.nl">sare@zha.nl</a>
16.30 – 17.30	Cardio Fitness trainingen	Fysiotherapie	Fysiotherapie	onbeperkt	gratis proefles
17.30 – 18.30	Cardio Fitness trainingen	Fysiotherapie	Fysiotherapie	onbeperkt	gratis proefles
18.30 – 19.30	Cardio Fitness trainingen	Fysiotherapie	Fysiotherapie	onbeperkt	gratis proefles

\* Reading en speedcoach zijn 1:1 gesprekken van vijftien minuten. Stoelmassage worden i.p. op de werkplek gegeven. Hiervoor moet je je ook inschrijven via [sare@zha.nl](mailto:sare@zha.nl). Een behandeling duurt 20 minuten. De Medische Staf houdt lezingen en het Laboratorium biedt een glucosebepaling aan. Ook gaan zij informatie geven over de bepaling totaal cholesterol, LDL cholesterol en HDL cholesterol. Bij het ter perse gaan van deze nieuwsbrief, waren de details nog niet bekend. Volg hiervoor de informatie op intranet.

Voor vragen over de dag kun je mailen naar [inam@zha.nl](mailto:inam@zha.nl) of bellen naar toestel 6412. Als je op de dag zelf wilt weten of je nog ergens bij kan, bel dan naar 6311.

Ziekenhuis  
Amstelland

Aangenaam dichtbij.

# Achtergrondinformatie workshops Lijfstyledag 2011

## Werken met energie, reading, speedcoachgesprek

SoulMatters, trainings- en coachingbureau te Amstelveen, verzorgt op de lijfstyle dag voor medewerkers van Ziekenhuis Amstelland op 3 februari 2011 de volgende trainingen:

### Introductieworkshop werken met je energie

In de ochtend en middag wordt een korte introductie van een half uur gegeven over werken met je eigen energie. Dit gaat in groepsverband. Er wordt gewerkt met een korte visualisatie en het doen van praktische oefeningen om na te gaan hoe jij je ruimte inneemt en je grenzen aangeeft in het dagelijkse leven ten aanzien van jezelf en ten opzichte van anderen.

### Het ervaren van een reading

Een reading is als het luisteren naar het verhaal van je leven. Een reading gaat over wie je bent en wat je doet en over het verschil tussen die twee. Je wordt als het ware voorgelezen uit je eigen boek. Over wat voor jou actueel is en wat daarvan de reden is. Een reading is een middel om je te helpen de essentie uit je mogelijkheden en ervaringen te halen waardoor je optimaal en succesvol in je leven gaat staan. De reading duurt 15 minuten en geeft een korte globale indruk van jezelf of geeft antwoord op een vraag die je hebt.

### Tijd voor een speedcoach gesprek

Voor diegenen die graag snel tot verandering komen, biedt SoulMatters een speedcoaching gesprek aan van 15 minuten. In de sessie wordt je vraag of thema waar je op dit moment mee worstelt onder de loep genomen en wordt gezocht naar een oplossingsrichting om verder te komen met hetgeen je wilt en wat je nodig hebt om een volgende stap te zetten. Het helpt je inzicht te krijgen in jezelf of in de betreffende vraag die bij je leeft en het zet aan tot actie. Heb je behoefte aan snelle verheldering over een bepaald onderwerp, maak dan een afspraak voor een korte sessie.

Locatie: Ontmoetingsruimte 1 of vergaderzaal 4.  
Inschrijven kan via e-mail [sare@zha.nl](mailto:sare@zha.nl)

## Klankschalenreis, een nieuwe ervaring

Klank doet iets met ons. Door trilling en klank kan diepe ontspanning ontstaan. Het hangt af van de mate waarmee wij de trilling toelaten in ons lichaam. Dat kan bewust maar ook onbewust.

Door woorden en of beelden te vormen van wat wij voelen, maken we ook het onbewuste bewust. Dat kan inzicht geven. Ervaringen worden intensiever naarmate je zelf bereid bent je gevoel te ervaren. De één voelt ontspanning, vrolijkheid, beweging. De ander voelt dat zijn lichaam sterk is of wordt zich juist bewust van moeheid, van pijntjes, spanningen, irritatie, of wordt geraakt door een emotie.

### Klanken zorgen voor 'gelukshormonen'

Liggend op een matje kun je klank en trilling ervaren. Tijdens een klankreis worden geen schalen op het lichaam geplaatst. De klanken en trillingen van de klankschalen worden via ons gehoor als klank en via trilling door ons lijf opgenomen. Omdat ons lichaam voor een zeer groot gedeelte uit water bestaat is het gevoelig voor trillingen. Het waarnemen van de klanken via onze hersenen zorgt voor het vrijkomen van de hormonen noradrenaline en endorfine, de zogenaamde "gelukshormonen". Stress verdwijnt, ademhaling vertraagt, spierspanning daalt en zo wordt het immuunsysteem versterkt. Mooi meegenomen voor jullie als bewakers en assistenten van de gezondheid.

Met deze fantasiereis nodig ik je uit om met behulp van de klanken en de trillingen beelden en indrukken van je eigen "binnenwereld" te ontdekken.

Karoline Wagenaar/ [www.KlankSchaalMassageAlmere.nl](http://www.KlankSchaalMassageAlmere.nl)

Er zijn twee sessies waaraan per sessie tien personen kunnen deelnemen. Locatie: Stiltekamer. Inschrijven kan via e-mail [sare@zha.nl](mailto:sare@zha.nl)

## Feldenkrais, efficiënt omgaan met je lichaam

De methode van Moshe Feldenkrais leert hoe je het onmogelijke mogelijk kunt maken, het moeilijke gemakkelijk en het makkelijke plezierig.

Goed je best doen betekent voor de meeste mensen dat je je doel kunt bereiken door je extra in te spannen. Maar te goed je best willen doen geeft soms een gevoel van onzekerheid en het gevoel van niet goed genoeg te zijn. Dit kan leiden tot forceren.

Leren vindt plaats in ons zenuwstelsel, dat zo in elkaar zit dat we door vallen en opstaan die handelingen eruit halen die effectief zijn. Op die manier leren we geleidelijk de overbodige handelingen eruit te halen, tot we een reeks handelingen overhouden die de minste inspanning kosten en het beste resultaat opleveren.

### Bewegen is leven, zonder bewegen is leven ondenkbaar

Energie die niet wordt omgezet in bewegen, kan worden opgeslagen als spanning in de vorm van overbelasting van spieren en bindweefsel en/of slijtage van de gewrichten. Als je jong bent kan het lichaam problemen van het bewegingsapparaat makkelijk herstellen. Met de jaren vertragen deze processen en gaat het herstel moeizamer. Hoe ouder we worden, hoe meer aandacht we moeten besteden aan het bewegingsapparaat. Als we niet leren onszelf efficiënt te bewegen, krijgen we op den duur hinderlijke pijntjes en veroorzaken we onnodige slijtage.

Alicia Artenstein demonstreert in vogelvlucht wat Feldenkrais inhoudt en laat zien dat je er ook op de werkplek je voordeel mee kunt doen.

Er vinden twee sessies plaats tussen 10.00 - 12.00 uur. Kijk op het programma en schrijf je in per e-mail [sare@zha.nl](mailto:sare@zha.nl). Er kan per sessie een onbeperkt aantal personen meedoen. Locatie: Ontmoetingsruimte 2.

Stands in de gang naar het restaurant: [Voetreflex](#) | [Fysiotherapie](#) | [Podologie](#) | [Oriflame](#) | [Diëtetiek](#) |  
[Werkplekonderzoek](#) | [IZZ](#) | [Zorg en Zekerheid](#) | [KinderRijk](#) | [Bibliotheek Amstelveen](#) | [Natuurwinkel](#) | [Stivoro](#) |  
[Thermen Romana](#) | [Ziekenhuishygiëne](#)

## Oriflame Cosmetics en natuurlijke schoonheid

Alle producten van het Zweedse cosmeticamerk Oriflame zijn gemaakt op natuurlijke en plantaardige basis en bovendien volledig dierproefvrij. Voor de Lijfstyle dag verzorgen zij twee soorten workshops: huidverzorging en visagie. Tijdens de workshop huidverzorging wordt de huid gereinigd en krijgt iedereen een heerlijk masker en een verzorgende crème. Dit alles op basis van persoonlijk advies.

Veel vrouwen gebruiken al jaren dezelfde make-up op dezelfde manier. Ga deze uitdaging eens aan en probeer

iets anders! Iedereen krijgt persoonlijk advies, bijvoorbeeld over de kleuren die het best bij je ogen, haar en teint passen, wat voor foundation je kunt gebruiken of wat voor reinigingsproduct. Kom hiervoor naar de workshop Visagie. Niets is te gek, en iedereen zal aangenaam verrast zijn over de resultaten! Daarnaast bieden zij producten en informatie aan bij de stand. Speciaal voor deze Lijfstyle dag zijn er mooie aanbiedingen en pakketten. Leuk om cadeau te geven of om jezelf te verwennen. Locatie: Ontmoetingsruimte 2 en 3.



## Stoppen met roken? Neem een hapje sambal

Of sambal goed is voor de gezondheid is natuurlijk te betwijfelen. Maar, zoals voor meer ongezonde lekkernijen geldt, als je ervan geniet kan het weer gezond zijn. In ieder geval wordt beweerd dat sambal de stofwisseling met 70% laat toenemen. Het lichaam wil afkoelen en blussen. Zweeten. De hersenen maken in reactie op de pijn in de mond endorfine aan. Dat geeft een lekker gevoel. Blijkbaar kan dit gezien worden als dé ultieme vervanger van de sigaret.

## Laat de podoloog eens naar je voeten kijken

Per dag zetten onze voeten zo'n 10.000 tot 17.000 stappen. We leggen in ons leven 100.000 tot 180.000 km te voet af. Een voet bestaat uit 26 botjes, 33 gewrichten, 107 ligamenten en 19 voetspieren. 40% van de Nederlanders heeft het afgelopen jaar last gehad van voetproblemen in wat voor vorm dan ook. Voetproblemen kunnen leiden tot knie- of rugklachten en zelfs tot invaliditeit. Zorg dus goed voor die flappers en laat er als het nodig is een voetspecialist naar kijken.

## Suiker veroorzaakt rimpels Laat zoet zo veel mogelijk staan

Slecht nieuws voor de zoetekauw. Suiker veroorzaakt rimpels. Behalve slecht voor de lijn, is suiker dus ook slecht voor de huid. Gebruik zo min mogelijk suiker of geraffineerde producten. Natuurlijk zitten er ook suikers in groente, fruit en graanproducten. Deze bevatten echter weer veel voedingsstoffen en anti-oxidanten die juist goed zijn voor de huid. Vermijd dus toegevoegde suikers en verborgen suikers als glucosestroop, saccharose, fructose, dextrose en maissiroop.

Weet je dat Ziekenhuis Amstelland een deel vergoedt van de kosten van een jaarabonnement fysiofitness bij de Fysiotherapie?