

Lifestyle geneeskunde nascholing in Zuid Limburg 19-21 april 2024

Een unieke geaccrediteerde cursus én fietsen in het Heuvelland



Deelnemen aan een evidence based nascholing en 12 accreditatiepunten verdienen én in de middag lekker fietsen door het Zuid-Limburgse landschap? Dan is de nascholing lifestyle geneeskunde van Bewegen een Hoofdzaak en VeloTours iets voor jou!

Met een line-up van unieke sprekers en onderwerpen zoals voeding, belasting en belastbaarheid, slaap, cardiologie en neurologie is dit een zeer gevarieerde en interessante cursus voor huisartsen en medisch specialisten.

Voor wie : deze cursus is geschikt voor huisartsen en medisch specialisten. Het programma en de sprekers staat op de volgende pagina's van deze folder.

Locatie : Van der Valk Hotel Heerlen (**)**

Aan de voet van het schitterende Limburgse Heuvelland ligt Van der Valk Hotel Heerlen gelegen. Een mooie uitvalsbasis voor drie dagen nascholing en fietsen onder Bourgondische genot! Met luxe kamers en een sfeervol restaurant de ideale locatie om inspanning en ontspanning te combineren. Er is de beschikking over luxe kamers, een sfeervol restaurant en moderne conferentiezalen.

Zeer makkelijk bereikbaar met OV (trein naar Heerlen CS en dan nog 6 minuten op de fiets) en per auto (aan A76) met gratis parkeren.



Programma:**Vrijdag**

16:00 uur : aankomst hotel van der Valk hotel Heerlen. Evt. mogelijkheid om een klein rondje te fietsen

18:00 uur : Diner, kennismaking en introductie.

20.00 – 20.45 uur : start wetenschappelijk programma : Voeding. Zin en onzin van diëten. Dr. Kirsten Berk. Ass. Professor Erasmus MC.

20.45 – 21.30 uur : Chronische ziektes en voeding.

Zaterdag

8.30 – 9.15 uur : Slaap. De basics: welke slaapstoornissen zijn er? Dr. Ingrid Verbeek. Somnoloog Kempenhaeghe.

9.15 – 10.00 uur : De gedragsmatige behandeling van slaap.

10.15 – 11.00 uur : Bewegen en belasten: trainen en belastbaarheid. Drs. Louis Delahaye. Bewegingswetenschapper.

11.15 – 12.00 : Trainen voor topsport. Hoe win je de tour de France?

Na de lunch gaan we fietsen in het Heuvelland. Aansluitend diner in het hotel met o.a. live cooking

20.30 – 21.15 uur : Bewegen. Fysiek inactief zijn is gevaarlijker dan roken, overgewicht en diabetes samen (smokadiabesity). Dr. Nico Weerkamp, neuroloog.

Zondag

8.30 – 9.15 uur : Een moderne oerleefstyle voor ons hart. Dr. Remko Kuipers, cardioloog.

9.15 – 10.00 uur : Waarom we allemaal ziek worden van onze omgeving.

10.00 – 10.45 uur : Hoe maak ik van mijn huisartsen praktijk een blue zone. Dr Jon Brouwers, huisarts.

10.45 – 11.30 uur : Effect van bewegen op hersenziektes. De laatste evidence. Dr . Nico Weerkamp, neuroloog.

11.30 – 12.15 uur : Ontschotting in de zorg is nodig voor betere life style geneeskunde. Dr. Jon Brouwer, huisarts.

*Na afloop van de laatste lezing lunch en vervolgens weer op de fiets het heuvellandschap in
De cursus wordt afgesloten met een evaluatie en diner in het hotel.*

De sprekers:

Dr. Kirsten Berk is assistent professor aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en weet alles van voeding bij obesitas, diëten, chronische ziektes en intermitterend vasten. Zij houdt zich bezig met diabetes type 2 en metabole ziektes. Kirsten is lid van de Gezondheidsraad en won de prestigieuze Global Food Venture award.

Dr. Remko Kuipers is cardioloog in het Zwaans medisch centrum, onderzoeker en gezondheidscoach. Hij is de eerste arts ter wereld die promoveerde in de evolutionaire geneeskunde. Hij schreef meerder boeken over leefstijl en gezondheid.

Dr. Ingrid Verbeek is somnoloog/slaaptherapeut en is verbonden aan Kempenhaeghe centrum voor Slaap- en waakstoornissen. Zij schreef meerder boeken over slaap en slapeloosheid en de gedragsmatige aanpak hiervan.

Drs. Louis Delahaye studeerde bewegingswetenschappen en is actief als wielren- en triathlon trainer. Hij was verbonden aan Team Lotto Jumbo en won met Annemiek van Vleuten de giro d'Italia voor vrouwen. Hij weet alles van trainen en belastbaarheid.

Dr. Jon Brouwer is huisarts in Bakkeveen Friesland en maakt van haar dorp een blue zone. Zij studeerde aan het American college of lifestyle medicine. Zij schrijft geen medicatie voor maar gaat aan de slag met voeding en bewegen en zet mensen letterlijk en figuurlijk in beweging om zelf iets aan hun gezondheid te doen.

Dr. Nico Weerkamp studeerde bewegingswetenschappen en is neuroloog. Hij heeft een eigen praktijk : Bewegen een Hoofdzaak en houdt zich met name bezig met chronische (hersens) ziektes en bewegen. Fysieke inactiviteit is de grootste modificeerbare risicofactor in de geneeskunde.

Prijzen :

Onderstaande prijzen zijn inclusief 2 overnachtingen, full-pension en de cursus.

€875,- p.p bij voor een gedeelde tweepersoonskamer inclusief ontbijt, lunch en diner

€1045,- p.p voor een eenpersoonskamer inclusief ontbijt, lunch en diner.

Contactgegevens of boeken van de cursus :

Voor meer informatie en een link naar het boekingsformulier zie de website van VeloTours :

[Nascholing lifestyle Geneeskunde in Zuid Limburg - VeloTours](#)

Voor vragen kunt u natuurlijk contact opnemen met VeloTours via info@velotours.nl