

Hét Antwoord op Zitten



Cursus : Wordt uw eigen zitexpert !

Een mens wil van nature bewegen. Toch zijn wij vooral een “zittend volk” geworden door de veranderingen in onze arbeidsprocessen.

De klok kan niet meer worden teruggedraaid: Wel kunnen we kijken hoe we “het zitten” zo comfortabel mogelijk kunnen maken. Terwijl we rekening houden met wat het lichaam nodig heeft.

Buddha Ossewaarde heeft de ZOEK-methode ontwikkeld; deze geeft inzicht in het eigen vermogen om de beste houding te vinden in werk én privé; door het zelf te ervaren-te voelen via het lichaam.

Hoe zou het zijn als je weet hoe je het beste en het prettigste kunt zitten? Dat je inzicht krijgt in de relatie tussen je lijf en de zitvoorziening. Dat je direct voelt wanneer een zitvoorziening voor jou niet geschikt is en dat je kunt kiezen voor een andere manier van zitten.

De ZOEK-methode (Zitten Op Eigen Kracht-methode)

Het Centrum voor Zitexpertise en ziteducatie biedt deze training aan om dit allemaal te ontdekken:

- Jij gaat jouw zithouding anders ervaren
- Je krijgt een heel andere kijk op zitten en staan, die ook beklijft en die je nooit meer zult vergeten
- Je ontwikkelt vertrouwen in wat jouw lijf voelt: niemand kan jou meer wijs maken hoe jij moet zitten
- Je ontwikkelt een zitrecept voor jou zelf tijdens dit traject
- Je krijgt handvatten om zelf een zitvoorziening te kiezen die bij je past
- Je wordt je eigen zitexpert

Buddha Ossewaarde is als ergotherapeut al tientallen jaren geschoold in de behandeling van zitproblematiek bij mensen met een beperking in privé en werk. Zowel binnen de revalidatie van Klimmendaal als binnen zijn eerstelijns praktijk Ergotherapie Op eigen Kracht. Op dit moment ligt de nadruk vooral op ziteducatie d.m.v. scholing, preventie en voorlichting.

Z.o.z. voor praktische informatie

Scholingsinformatie:

Op dag **één** zul je kennis maken met de basis zit- en sta-educatie en antropometrie (lichaamsmaten) en de relatie tussen je lichaam en een zitvoorziening volgens protocol.

Op dag **twee** zul je bovenstaande kennis uitbreiden en specifiek leren toepassen in privé en werk. Je krijgt kennis-inzicht over o.a. actief zitten; de relatie tussen zithouding en werkhouding; en over het belang van leefstijl en planning.

Door een week pauze tussen dag 1 en 2 kun je ervaren hoe je de kennis die je hebt opgedaan beleeft en al kunt toepassen. Dit is van belang voor dag 2.

Praktische informatie:

Data : Zaterdag 7 januari en Vrijdag 13 januari **of**
Zaterdag 11 en vrijdag 17 februari

Tijd : Zaterdag van 9.00 tot 17.00, start exact 9.00, inloop vanaf 8.30
Vrijdag van 9.30 tot 17.00, start exact 9.30, inloop vanaf 9.00

Plaats : Heelhuus gezondheidscentrum, de Gaikhorst 2, 7231 NB Warnsveld

Kosten : € 300,00 exclusief en € 363,00 incl. 21 % BTW voor 2 dagen

Faciliteiten: Koffie, thee en gevitalseerd water zijn bij de prijs in begrepen. Voor lunch moet zelf worden gezorgd

Aanmelding : via de website www.zitexpertise.nl voor aanmelding

Verdere informatie: via de website www.zitexpertise.nl of 06-10938679

