

MEETING

Ben je **tussen de 18 en 30 jaar** en heb je de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa? Vind je het leuk om andere leeftijdsgenoten te ontmoeten, informatie te vergaren en een leuke workshop te volgen? Wij organiseren een ontmoetingsdag

ZATERDAG 19 NOVEMBER 2016

WORKSHOPS

All of me

Tijdens deze workshop vertellen Olav, Elsa en Margriet over het platform ALL OF ME (AOM) en waar jij dat voor kan gebruiken. Ze laten zien welke online en offline trajecten je kan volgen, welke informatie je er kan vinden en hoe jij een ander kan helpen met jouw ervaring. Bij AOM gaat het niet over ziek zijn maar over jou, je opleiding, vriendschappen, liefde, werk etc. Het tweede gedeelte van de workshop bepaal jij!! Dat gaat over wat jij interessant vindt! Daten en relaties? Of hoe je vertelt wat je hebt? Werk, bijbaantjes en studeren? Of misschien wel over beter in je vel zitten en omgaan met vooroordelen? Eigenlijk is alles mogelijk!!

Voeding

Karin Burg is diëtist en zelf colitis-patiënt. Zij zal een workshop over voeding verzorgen. Vaak zijn er veel vragen over voeding. In een korte workshop hoor je informatie over wat voeding kan betekenen. Daarnaast ga je lekker aan de slag met het maken van een hapje voor bij de borrel. Tijdens de workshop is er genoeg tijd om tips te delen.

Bachata

Cynric Viceisza is dansinstructeur en colitis-patiënt. Hij zal samen met een collega van Bachata Passion een workshop Bachata geven. Bachata wordt met een partner gedanst. Tijdens deze workshop zullen allereerst de pasjes individueel worden aangeleerd. Voor deze workshop hoef je niet met introducee te komen, want er zal ook gewisseld worden en assistentie zijn. Op verschillende plaatsen in de wereld wordt Bachata op verschillende manieren gedanst. Er zijn geen strakke regels. Even lekker de heupen losmaken tijdens deze leuke workshop.

PROGRAMMA

10.30 uur	Ontvangst met koffie en thee
11.00 uur	Lezing IBD: wat is het verschil tussen de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa, hoe ontstaat het en wat zijn behandelmogelijkheden? Een MDL-arts vertelt
12.15 uur	Lunch met speeddate
13.15 uur	Workshops (je kan één van de volgende workshops volgen:) <i>1. All of me</i> <i>2. Voeding</i> <i>3. Bachata (dansen)</i>
14.15 uur	Borrel en napraten
14.45 uur	Naar huis

LOCATIE

Smaak kookstudio Utrecht
Herculesplein 315
3584 AA Utrecht

- Het is mogelijk om naar deze bijeenkomst één introducee mee te nemen. Je volgt beide dezelfde workshop.
- De eigen bijdrage voor deze dag voor leden van de CCUVN en hun introducee is € 10,- p.p. Niet-leden en hun introducee betalen € 12,50 p.p.
- Evt. dieetwensen kan je aangeven bij aanmelding.
- De locatie is goed te bereiken met de auto en het openbaar vervoer. <http://www.smaaknederland.nl/>

AANMELDEN kan via:

<https://vragenlijst.dezorgvraag.nl/2016jong>