

Uitnodiging bijeenkomst 'RSI update'

zaterdag 5 maart 2016

De RSI-vereniging nodigt je van harte uit om (aansluitend aan de ALV van 2016) deel te nemen aan een inhoudelijk programma rondom RSI. Het programma begint met een spraakmakende lezing van journalist en gerenommeerd spreker Mayke Calis over "socialbesitas". Dan volgen twee gelijktijdige workshops: bij "Zhineng Qigong" kun je op een rustige manier actief bezig zijn, bij "RSI voor beginners" kun je met ervaren RSI-deskundigen praten over allerlei zaken waar je als RSI'er tegenaan loopt. Ten slotte is er de hele middag gelegenheid om een nieuw apparaat voor pijnbestrijding zelf uit te proberen.

Deze middag leer je dus meer over socialbesitas, bewegen en tips & tricks rond RSI. Bovendien is er gelegenheid om ervaringen uit te wisselen met andere RSI'ers en met de sprekers. Hieronder volgt een introductie van de sprekers, lezing en workshops en daarna praktische informatie.

	Lezing: Socialbesitas Mayke Calis, journalist, schrijfster, spreker SOCIALBESITAS is de nieuwste kwaal van deze tijd. Altijd en overal bereikbaar zijn via sociale media. Jongeren die eraan lijden kunnen niet meer zonder hun smartphone. Dan raken ze geïrriteerd en worden ze boos. Ook als anderen iets van hun overmatige telefoongebruik zeggen. In gesprek zijn ze met hun gedachten bij hun online vrienden. Bang om ook maar iets te missen. De druk om sociaal te zijn en te reageren op alle berichten is constant aanwezig. Even niet gekeken: weer 400 berichten op de groepswhatsapp. Soms wordt het te veel, maar stoppen is geen optie. Iedereen doet het zo. Een 12-jarige: 'Tijdens het ontbijt kijk ik op Facebook wat ik in de nacht heb gemist.' Mayke is auteur van het boek Socialbesitas, een aanrader voor iedere ouder, opvoeder, docent en jongerenbegeleider die inzicht wil krijgen in de gevaren van online vraatzucht voor een offline leven. In het boek wordt de link met RSI niet gemaakt. Maar die is er wel degelijk en daar zal Mayke zeker aandacht aan besteden tijdens haar lezing, met cijfers en met voorbeelden. Moeten we ons zorgen maken over onze mediaverslaafde kinderen, of valt het wel mee? Gaan ze krom groeien? Wat kunnen we doen? www.socialbesitas.nl
	Workshop 1: Zhineng Qigong Lot Wijnhuizen, docente Zhineng Qigong en RSI-ervaringsdeskundige Zhineng Qigong is een eenvoudige Chinese bewegingsleer die speciaal is ontwikkeld om je eigen lichaam te genezen. Het zijn rustige bewegingen die je altijd kan doen, welke blessure je ook hebt. Het is heel leuk en ontspannend en je wordt er vrolijker van. De bewegingen maken je lichaam ontspannen, soepel en sterk en brengen je geest tot rust. Zhineng Qigong stimuleert de doorstroom van energie in het lichaam en werkt genezend. De genezende werking van deze vorm van qigong is inmiddels wetenschappelijk aangetoond bij o.a. Parkinsonpatiënten. Lot Wijnhuizen is zes jaar geleden begonnen met Zhineng Qigong om zichzelf te genezen van ernstige bekkenklachten en RSI. Na jarenlang tevergeefs allerlei therapieën te hebben gevolgd, kon ze bijna niets meer. Iemand vertelde haar over Zhineng Qigong en ze is er diezelfde dag nog mee begonnen. Het werkte meteen. Inmiddels is ze bijna helemaal klachtenvrij en werkt ze fulltime als Zhineng Qigong docente en hockeytrainer. Kijk voor meer informatie op: zhinengqigongles.nl

 	Workshop 2: RSI voor beginners Joke Huisman, coach en ervaringsdeskundige Karin Jansen, ervaringsdeskundige en vrijwilliger RSI-Vereniging In deze workshop kun je onder leiding van Joke en Karin met andere RSI'ers praten over alle zaken waar je als RSI'er zoal tegenaan loopt, van behandelingen tot sollicitaties en keuringen en van praktische tips in de zorg voor kinderen tot de vraag welk werk past bij een RSI'er. Joke Huisman is is opgeleid als counselor bij de Psychosynthese Academie in Amersfoort (www.psychosynthese-amersfoort.nl) en werkte daar een aantal jaren als co-trainer. Daarvoor zat ze in het onderwijs. Ze is begin 2015 gecertificeerd als RSI-ervaringsdeskundige coach bij CCZW en draait telefoondienst voor de RSI-Vereniging. Joke is een ervaren counselor en trainer en heeft naast RSI ook ervaring met topsport en het werken in een ontwikkelingsland. Karin Jansen is opgeleid en werkzaam geweest als vertaalster en al heel lang ervaringsdeskundig, vooral in wat kan gebeuren als er bij je werk, je behandelen en jezelf weinig kennis over RSI is. Inmiddels is zij ook doorgewinterde moeder van drie prachtige kinderen waaronder de inmiddels vijfjarige George, bekend van zijn stukjes in het RSI-Magazine. Bij de RSI-vereniging begon ze in de vorige eeuw met buitenlandse contacten en ze zit tegenwoordig in het bestuur en in de media-redactie.
	Demonstratie: SAM (Suntown Acupunctuur- en Massage) Eric Luime, ervaringsdeskundige en importeur van SAM Traditionele Chinese geneeskunst begint langzaam haar plaats te vinden in de westerse cultuur. SAM is gebaseerd op het principe van "medium frequency pulse modulation" wat tot diep in het weefsel doordringt. Dit maakt deze techniek tot een ideale fysiotherapeutische keuze voor zowel thuisgebruik als in klinieken. SAM is multifunctioneel. Het simuleert acupunctuur (zonder naalden) en is te gebruiken voor een verscheidenheid aan aandoeningen. Daarnaast is SAM uitermate geschikt voor massagebehandelingen. Ideaal voor mensen met RSI-klachten. "Het voordeel van SAM is dat hij ook in het weekend en 's nachts werkt. Ik ken geen therapeuten die dan werken" (bron: RSI-Magazine december 2015). Eric kwam zelf in contact met SAM via zijn therapeute in Heerenveen. Zij had dit apparaatje meegenomen uit China waar zij een schaatsploeg ondersteunde. Dit beviel zo goed dat de stap snel gezet was om SAM te importeren. Meer weten over SAM? www.suntown.eu

Praktische informatie

De themamiddag vindt plaats in Utrecht, bij congreslocatie BCN Utrecht CS direct naast het Centraal Station, zowel per auto als per OV prima bereikbaar. Je bent vanaf 14:00 uur welkom, het programma begint om 14:15 uur en duurt tot 16:30.

Wil je erbij zijn? Meld je bij voorkeur per e-mail aan voor 28 februari. Na inschrijving ontvang je een week vooraf een bevestiging en een routebeschrijving via e-mail.

Graag tot ziens op 5 maart 2016,
namens de RSI-Vereniging,

Sandra Oudshoff, voorzitter
Karin Jansen, programma organisatie
Jim Kuppen, bureau FBPN
postbus@rsi-vereniging.nl / 033 – 247 10 43