

Wil je meer weten over het gezond houden van je eigen hardware en software? Kom naar:

GEZOND STUDEREN IN HET DIGITALE TIJDERK



De RSI-vereniging nodigt je van harte uit om, samen met studenten van de VU, stil te staan bij de fysieke uitdagingen van studeren anno nu. Gerenommeerde sprekers Piet van Loon en Jip Driehuizen leggen uit hoe studenten in deze digitale dagen hun 'hardware', ofwel hun botten, en hun 'software', ofwel spieren en geest, beter kunnen beschermen. Beide sprekers zijn niet alleen vakkundig, maar ook bedreven in het boeien van hun publiek.

Piet van Loon is orthopedisch chirurg, voormalig scoliose-arts en wervelkolomchirurg, en mede-oprichter van Houding Netwerk Nederland. Hij heeft zelf aan de VU gestudeerd.

Dinsdag 7 november 2017

19-21u, VU Amsterdam

Jip Driehuizen is fysiotherapeut, ontspanningsspecialist, columnist, co-auteur van het boek 'Omgaan met RSI' en oprichter van Beweging.TV.

Voor en na de lezingen ben je welkom in de Gadget-zaal, met onder andere spraakherkenning, en in de Relax-zaal, waar je bijvoorbeeld kunt kennismaken met de ontspannende werking van Feldenkrais. Deze zalen zijn van 18.30 tot 22.00 uur open.

Zit je fit!



"Zitten wordt ook wel het nieuwe roken genoemd: het is slecht voor je gezondheid. Maar als student ontkom je niet aan veel zitten. In de collegebanken, achter de studieboeken, werkend aan opdrachten.

Het begint al jong. Zo gauw een kind iets kleurrijks in zijn handen krijgt en zijn hoofd naar plaatjesboek of tablet brengt, zijn er negatieve fysieke effecten. Dat zit hem niet in boek of tablet, maar in het vele zitten in ongezonde houdingen. Sluipenderwijs verandert hierdoor de lichaamshouding.

Als je dan echt gaat studeren, merk je misschien voor het eerst de optelsom aan lichamelijke effecten, zoals moeheid, pijn in rug of nek, hernia's, snel tegen grenzen aanlopen en makkelijk blessures of RSI-klachten krijgen.

Gelukkig kun je het tij keren. Ik leg uit waarom een goede houding belangrijk is voor een duurzame gezondheid. Is jouw houding goed en hoe zit het met je flexibiliteit? Ik maak beide inzichtelijk. Verwacht ook leefstijltips, eenvoudige oefeningen en oplossingsrichtingen voor fysieke problemen."

Piet van Loon

Denk je sterk!

"Ik ga het hebben over mentale belasting en spierspanning. Want, geloof het of niet, als je je hersens kraakt, gebruik je vaak - deels onnodig - allerlei spieren. Als je 'ontspannen' zit te facebooken of gamen, doe je dat ook. Ik leg uit hoe dit werkt en laat het met een spierspanningsmeter zien, want meten is weten - zeker voor aankomende wetenschappers.

Niet alleen denken, maar ook typen vergt meer van je spieren dan je denkt. Ik leg uit hoe dat precies werkt én wat je kan doen om dit tegen te gaan. Zo krijg je bijvoorbeeld inzicht in het nut van pauzes. En ik heb tips en oefeningen om te ontspannen, wat een kunst op zich is.

Natuurlijk heb ik ook studietips. Wat dacht je van lekker liggen voor de tablet? Of via de trap al die lastige feiten er letterlijk instampen?"

Jip Driehuizen



Praktische informatie

10 minuten lopen van NS station Amsterdam Zuid.
Het hele programma is gratis toegankelijk en koffie en thee zijn kosteloos verkrijgbaar.

Locatie:
Hoofdgebouw van de VU Amsterdam,
De Boelelaan 1105,
Amsterdam



Meedoen?

Je kunt je **aanmelden** tot 31 oktober per e-mail naar postbus@rsi-vereniging.nl

Gelieve in de e-mail het aantal personen te vermelden.

Je ontvangt dan een week vooraf een bevestiging en een routebeschrijving. Je kunt ook bellen:

033 – 247 10 43

Graag tot ziens op 7 november!

Met vriendelijke groeten,

Namens de RSI-vereniging:
Roosmarijn Strootman
Karen Jackson

