

Magazine van OZ Onafhankelijk Ziekenfonds over leven en gezondheid
nr 106 Juli - Augustus - September 2008 Driemaandelijks



Stoppen
met roken



Dentalia



Gezond
afslanken

Dossier
Afgestudeerd?
Wat nu?

OZ-dag op 7 september 2008

INGE VAN REUSEL
HERENTALSEBAAN 15 BUS U3
2160 WOMMELGEM

32443
OZ-dag
Onafhankelijk
Ziekenfonds

Ismakogie

Ismakogie is een ontdekkingsreis door het lichaam, op zoek naar een dynamisch evenwicht, een fascinatie voor de ongekende mogelijkheden. De bewegingen verlopen in overeenstemming met de ademhaling, zijn zo subtiel dat ze bijna onzichtbaar kunnen worden uitgevoerd, zijn voor alle leeftijden en hebben een gunstige invloed op lichaam en geest.

Spreker: Mara Van Till is ismakogiedocent en is medewerker bij de Nederlandse Anne Seidel Ismakogie Vereniging

Plaats: Westerlo (kantoor OZ - Grote Markt 22 A)

Datum: zaterdag 20 september 2008 - **Uur:** 9u30 - 11u30

Prijs: € 7,00 voor OZ-klanten en € 12,00 voor niet-klanten

Gelaatsanalyse: een gelaat zegt meer dan duizend woorden

In deze voordracht gaan we in op specifieke aanwijzingen die in het gelaat duidelijk afleesbaar zijn. Vele praktische aanwijzingen worden gegeven waaruit we ons voordeel kunnen halen om er zo goed en zo stralend mogelijk te blijven uitzien.

Spreker: De informatiesessie wordt verzorgd door Frieda Temmerman. Gedreven om zichzelf en anderen beter te begrijpen is ze via permanente vervolgmakingscursussen uitgegroeid tot vooraanstaand docente in de psycho-fysiognomie.

Plaats: Wilrijk (zetel OZ - Boomsesteenweg 5 - klein gebouw 2de verd)

Datum: dinsdag 23 september - **Uur:** 19u30 - 22u00

Prijs: € 10,00 voor OZ-klanten en € 15,00 voor niet-klanten

Voetreflexologie

Voetreflexologie is een eenvoudige drukmassage die het lichaam terug in evenwicht brengt, de doorbloeding optimaliseert en de stress vermindert. Je leert opnieuw naar je lichaam te luisteren zodat je je beter gaat voelen en gezonder gaat leven. Voetreflexologie stimuleert het zelfgenezend vermogen dat ieder in zich heeft.

Spreker: ervaren reflexoloog José Schouten

Plaats: Gent BLOSO centrum

Datum: dinsdag 30 september 2008 - **Uur:** 19u30 - 21u30

Prijs: € 7 voor OZ-klanten en € 12 voor niet-klanten

Raw Food, een bron van energie!

Raw food, momenteel een hype in Amerika en Engeland. Over hoe je op een snelle en eenvoudige manier heerlijke, rauwe gerechten klaarmaakt. De voordelen zijn talrijk: je hebt veel minder slaap nodig, je bruist en straalt van de energie, de kilo's smelten als sneeuw voor de zon en je perceptie op het leven verandert!

Spreker: Gezondheidsconsulent Inge Van Reusel en Serge Lenssens.

Plaats: Wilrijk (zetel OZ - Boomsesteenweg 5 - klein gebouw 2de verd)

Datum: woensdag 8 oktober - **Uur:** 19u30 - 22u00

Prijs: € 10,00 voor OZ-klanten en € 15,00 voor niet-klanten

Sofrologie tegen stress

Sofrologie is een discipline die je toelaat om via een eenvoudige methode je persoonlijke mogelijkheden te ontgloeien en je dagelijks leven te verbeteren.

Spreker: Pascale Crauwels is sofrologe en heeft al jaren ervaring met de behandeling van klachten door overbelasting in lichaam en geest.

Plaats: Wilrijk (zetel OZ - Boomsesteenweg 5 - klein gebouw 2de verd)

Datum: dinsdag 4 november - **Uur:** 19u30 - 21u00

Prijs: € 7,00 voor OZ-klanten en € 12,00 voor niet-klanten

Ook een DOEsessie:

Datum: dinsdagen 18 en 25 november - 2, 9 en 16 december -

Uur: 19u30 - 21u30

Prijs: € 50,00 voor OZ-klanten en € 100,00 voor niet-klanten

Zalig slapen

Zie ook op <http://www.uitgeslapenwakker.be> voor heel wat nuttige informatie.

Spreker: Dr. Bruno Ariens, auteur van het boek 'uitgeslapen wakker worden'.

Plaats: Wilrijk (zetel OZ - Boomsesteenweg 5 - klein gebouw 2de verd)

Datum: woensdag 22 oktober 2008 - **Uur:** 19u00 - 22u00

Plaats: Gent BLOSO centrum

Datum: woensdag 5 november 2008 - **Uur:** 19u00 - 22u00

INFOsessies

Ingram

Plaats: Westerlo (kantoor OZ - Grote Markt 22 A)

Datum: woensdag 19 november 2008 - **Uur:** 19u00 - 22u00

Prijs: € 7,00 voor OZ-klanten en € 12,00 voor niet-klanten

DOESESSESIES

NIUW

Vitaliteit terugvinden met Biodanza

Alleen, met 2, 3, ... of met heel de groep doen we eenvoudige, vrije dansbewegingen die voor iedereen toegankelijk zijn en een diep effect hebben op ons fysiek welzijn en hoe we ons voelen. De oefeningen zijn geschikt voor iedereen en in het bijzonder voor wie herstelt van depressie of ziekte. Je gaat gegarandeerd met meer veerkracht en vrolijkheid naar huis!

Lesgever: Greet Seidenslaghs, IBF*-gecertificeerd lesgever Biodanza,

vzw Sunny Side Up.

*IBF = International Biocentric Foundation

Plaats: Wilrijk (zetel OZ - Boomsesteenweg 5 - klein gebouw 2de verd)

Datum: donderdagen 6, 13, 20, 27 november en 4 december -

Uur: 19u30 - 21u30

Prijs: € 50,00 voor OZ-klanten en € 100,00 voor niet-klanten

Mindfulness

NIUW

Mindfulness, of aandachtig zijn, is een manier om weer in contact te komen met ons eigen leven. We worden ons opnieuw bewust van ons lichaam, onze gedachten en onze emoties en leren hier liefdevol en zonder oordeel mee om te gaan. Hierdoor verbetert de kwaliteit van ons leven. Mindfulness helpt ons om te gaan met stress, pijn en diverse vormen van lijden.

De deelnemers krijgen een syllabus en cd's om thuis te oefenen. Er wordt verwacht dat men er dagelijks 45 minuten voor uittrekt.

Lesgever: Virginie Vandaele werkt als zelfstandig Mindfulness-trainer, geeft diverse cursussen i.v.m. stresshanteling. Socratische gesprekken en is filosofisch consultant.

Plaats: Wilrijk (zetel OZ - Boomsesteenweg 5 - klein gebouw 2de verd)

Datum: maandagen 15, 22 en 29 september - 6, 13 en 20 oktober - 3 en 10 november - **Uur:** 19u30 - 22u00

Plaats: Wilrijk (zetel OZ - Boomsesteenweg 5 - klein gebouw 2de verd)

Datum: woensdagen 8, 15 en 22 oktober - 5, 12, 19 en 26 november - 3 december - **Uur:** 9u30 - 12u00

Mindfulness vervangt geen medische of psychologische behandeling. Voor meer informatie contacteer Virginie Vandaele op 03/237.41.63 - 0472/82.73.15 of info@tsurial.be (www.tsurial.be).

Prijs (inclusief syllabus en cd's): € 110,00 voor OZ-klanten en € 220,00 voor niet-klanten

Meditatie

NIUW

Meditatie als een middel om thuis te komen en even stil te staan bij jezelf. Meditatietechnieken helpen ons om 'stop' te zeggen en ruimte te maken voor een andere manier van zijn. De sessies zijn voor iedereen toegankelijk, ook als je nog nooit met meditatie in aanraking bent geweest.

Begeleidster: Marianne Seghers volgde verschillende opleidingen over intuïtieve ontwikkeling, meditatie- en transformatietechnieken en relaxatietherapie en heeft een eigen praktijk in relaxatietherapie en meditatie.

Plaats: Wilrijk (zetel OZ - Boomsesteenweg 5 - klein gebouw 2de verd)

Datum: maandagen 17, 24 november - 1, 8 en 15 december -

Uur: 20u00 - 22u00

Prijs: € 50,00 voor OZ-klanten en € 100,00 voor niet-klanten