

## Uitnodiging

---

**Wat: "Zit u lekker? "**

Er zijn veel manieren waar op je kunt zitten, afhankelijk van de activiteit die je op dat moment doet; actief rechtop, een beetje onderuit gezakt, met de benen over elkaar of met de benen op een bankje of krukje. Er zijn ook manieren om 'niet lekker te zitten' op te lossen: zitten op een kussentje omdat de stoel of bank anders te laag is om van op te staan, zitten met een kussen in de zij omdat u anders opzij gaat 'hangen' in uw stoel, zitten met kussens in de rug omdat u anders niet genoeg steun ervaart in uw rug en er **pijnklachten ontstaan**.

Hoe zit u thuis op uw stoel of bank?

Tijdens deze middag willen we graag van u horen hoe u zit en of u hier tevreden over bent.

Wilt u uw zitervaringen met ons delen en bent u benieuwd naar het antwoord op vragen als waarom een goede zithouding zo belangrijk is op de lange termijn?

En wilt u zelf ervaren hoe u relaxed kunt zitten?

Een ergotherapeut, een fysiotherapeut en een adviseur van de fa Zorgdrager zullen al uw vragen beantwoorden m.b.t. tot uw eigen zitsituatie. Tevens bekijken zij met u op welke manier u een juiste zithouding kunt creëren en kunt u tijdens deze middag in een van de stoelen van fa Zorgdrager plaats nemen en ervaren wat voor u een prettige zithouding is.

**Wanneer: dinsdag 15 november 2016**

Van 14.45 tot 16.30 uur

Inloop vanaf 14.30 uur

**Waar:**

Recreatieruimte Bijdorp

Bijdorplan 471- 477

2713 SZ Zoetermeer

Parkinsoncafe tel.06 22026165

e-mail: [peecafezoetermeer@ziggo.nl](mailto:peecafezoetermeer@ziggo.nl)

[www.parkinsoncafezoetermeer.nl](http://www.parkinsoncafezoetermeer.nl)

U kunt deze uitnodiging verspreiden onder uw contactpersonen die op de hoogte gehouden willen worden van het Parkinsoncafé. Indien u de Parkinsoncafé-nieuwsbrief wilt ontvangen stuur dan een e-mail naar bovenstaand e-mailadres.

Het Parkinsoncafé wordt **in principe elke derde dinsdag van de maand** gehouden.