

# Werk en Bewegen



*Hoe combineer jij werk en bewegen en hoeveel bewegen is voldoende om fit en gezond te blijven? Via een interactieve lezing krijg je inzicht in de huidige stand der wetenschap. Je gaat met kennis over het onderwerp naar huis, wordt geprikkeld over het onderwerp na te denken en krijgt antwoorden op vragen rond het thema.*

## Duo met kennis

Evelien van Wiggen (fysiotherapeut) en Elmar Dekker (ergonoom) geven deze lezing door als duo hun interesses en vakgebieden te delen. Het thema 'Werk en Bewegen' heeft raakvlakken met zowel de ergonomie als met de fysiotherapie. 'Werk en bewegen' speelt in op de huidige ontwikkelingen in de media over zitgedrag en de risico's die veel zitten met zich meebrengt. Evelien en Elmar draaien het graag om: wat zijn de voordelen van regelmatig bewegen op je fitheid en gezondheid? Het is voer voor interessante gespreksstof over hoe en hoeveel jij beweegt tijdens het werk en het dagelijks leven.

## Voor wie

Iedereen die zittend werk doet.

Leidinggevenden die de voordelen van 'scharrelen op de werkvloer' willen ontdekken.

**LOCATIE** de Gelderlandfabriek, Stationsweg 7

**DATUM EN TIJD** 11 april 2015, 14:00

**TOEGANG** gratis

**MEER INFO** [www.kinova.nl](http://www.kinova.nl) / [www.evelanx.nl](http://www.evelanx.nl)

**RESERVEREN** [info@kinova.nl](mailto:info@kinova.nl) of [evelien@evelanx.nl](mailto:evelien@evelanx.nl)



Evelien van Wiggen

Elmar Dekker

evelanx

KINOVA