

**Contactdag UCD/OA:**

Zaterdag 4 november in Nijkerk (De Schakel; (opstandingskerk)
Hoefslag 132,
3862 KD Nijkerk

We zijn blij dat we weer bij elkaar kunnen komen! Geef je op, zodat we verder kunnen met de voorbereidingen! Aanmelden via: aanmeldingen@stofwisselingsziekten.nl o.v.v. UCD-OA.

Programma volwassenen:

10.30 Binnenkomst

11.00 Uitwisseling met de metabole artsen van het expertisecentrum uit Rotterdam Erasmus MC

12.30 Lunchtijd (lunch wordt geregeld, graag zelf een lunch meenemen indien eiwitbeperkt dieet nodig is)

13.30 Thema: de uitdagingen van vrijetijdsbesteding! Cas en Keije vertellen over hun ervaring met het buddieschap. Aansluitend stellingen, vragen en uitwisseling over vrijetijdsbesteding ivm energiebalans, goede begeleiding, meedoen, vinden van sport of andere hobby. Wat zijn de ervaringen?

Programma jongeren:

Voor de jongsten is er oppas

Voor de jeugd (....-18+) is er een eigen programma dat begeleid wordt:

11.00-12.30 We maken even kennis met elkaar en gaan samen wat lekkers maken (workshop met ondersteuning van Vitaflo) en we maken een alcoholvrije cocktail in een leuk versierd glas (voor jezelf of om weg te geven!).

Na de lunch gaan we verschillende spellen doen, binnen of (bij goed weer buiten).

Het jeugdprogramma is gesponsord door statiegeld acties!

We hopen jullie 4 november te mogen verwelkomen!

Met vriendelijke groet,

Lenie van den Engel, Christianne Joosten, Annemarie van Overveld en Caroline van Essen