

Mijn24uur; hoe gezond is jouw 24 uur?

# Gezond gedrag als vaardigheid (als een vermogen om te leren)



‘Gezondheid als het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven’. Zo luidt de nieuwe definitie van gezondheid van Machteld Huber (2014). Daarbij zijn persoonlijke groei en ontwikkeling én het vervullen van persoonlijke doelen in het leven belangrijk en kan gezond gedrag steeds meer gezien worden als een vaardigheid, als een leeractiviteit. Als een diepere vorm van leren (door aanpassing, zelfregie), waarbij er sprake is van een structurele innerlijke verandering - in overtuigingen, ideeën en houding. Dit staat centraal bij Pim Mulier 150 - 30.

**Dinsdag 10 november 2015**

14.00 uur	<b>Opening – Pim Mulier 150 – 30</b> <b>NOC*NSF &amp; Pim Mulier Achmea</b> John Maassen, lid Raad van Commissarissen Pim Mulier en Gerard Dielessen, directeur NOC*NSF	
14.15 uur	<b>“Dit Kan Niet Waar Zijn” - Joris Luyendijk onder bankiers;</b> deel je leercurve	
15.00 uur	<b>Introductie Olympisch leren en trainen op Papendal; ontwerp en bouwtekening</b> - Maurits Hendriks, chef de mission NOC*NSF & Jochem Schellens, directeur Papendal	
15.15 uur	<b>Deelprogramma</b> <b>Tour-achter-de-Schermen Arnhemhal</b>	
		<b>Zelfmanagement - diabetespatiënt als ervaringsexpert</b> - Bas van de Goor en prof.dr. Henk Bilo
		<b>Innovatie herstel &amp; voeding</b> Erik te Velthuis en Cees-Rein van den Hoogenband
		<b>Leren met behulp van directe feedback</b> - Bernadet van Os NOC*NSF en Sam Ballak InnoSportLab
17.00 uur	<b>Leren binnen een Olympische cyclus - Team NL op weg naar Rio</b> - Maurits Hendriks (verwachte eindtijd 17.40 uur)	
18.45 uur	<b>Pim Mulier 30 diner</b> (Pim Mulier)	
20.15 uur	Verplaatsing Papendal - Oosterbeek	
21.00 uur	<b>Pim Mulier 30 concert - “Fluisteren met een open geest”</b> - Eric Vloeimans (trompet) & Jeroen van Vliet (piano) (Oude Kerk –Oosterbeek)	Eric Vloeimans (in 2001) en Jeroen van Vliet (in 2014) zijn beiden winnaar van de belangrijkste Nederlandse prijs voor jazz en geïmproviseerde muziek, de Boy Edgarprijs.
22.10 uur	<b>Afsluiting</b> (met een drankje tot circa 22.30 uur)	

## Het geheugen van de toekomst

# Gezond gedrag als vaardigheid

*(als een vermogen om te leren)*



'Gezondheid als het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven'. Zo luidt de nieuwe definitie van gezondheid van Machteld Huber (2014). Daarbij zijn persoonlijke groei en ontwikkeling én het vervullen van persoonlijke doelen in het leven belangrijk en kan gezond gedrag steeds meer gezien worden als een vaardigheid, als een leeractiviteit. Als een diepere vorm van leren (door aanpassing, zelfregie), waarbij er sprake is van een structurele innerlijke verandering - in overtuigingen, ideeën en houding. Dit staat centraal bij Pim Mulier 150 - 30.

## Werkconferentie woensdag 11 november

	<b>Podium Gezondheid</b> (zaal 14) Dagdeelvoorzitter dr. Brigitte Boon Trimbos Instituut	<b>Podium Vernieuwing</b> (zaal 2) Dagdeelvoorzitter dr. Martijn de Groot Quantified Self Institute	<b>Podium Best Practices</b> (NOC*NSF kantoorgebouw & Arnhemhal)
09.00 uur	<b>Opening werkconferentie</b> Vic Höppener, directeur Santrion/ Winnock - LTC - Pim Mulier		
09.10 uur	<b>Opening - Pim Mulier 30-150</b> Koos Telkamp & Dr. Daniël Rewijk		
09.20 uur	<b>Een Nieuwe Definitie van Gezondheid</b> - Marja van Vliet MSc & dr. Machteld Huber		
10.00 uur	<b>Korte bewegbreak</b>	<b>Korte bewegbreak</b>	
10.10 uur	<b>Gezondheid &amp; voeding;</b> de sociale context van gedragsverandering – prof.dr. Jaap Seidell	<b>Vernieuwen op teamniveau</b> Van goed naar goud Marc Lammers	
10.50 uur	<b>Koffie / thee</b>	<b>Koffie / thee</b>	<b>Wandeling naar Arnhemhal</b> Koffie / thee
11.20 uur	<b>Breinkennis; IK kwadraat</b> prof. dr. Margriet Sitskoorn	<b>Quantified Self</b> - self knowledge through numbers dr. Martijn de Groot	<b>Tour - achter- de Schermen</b> Olympisch trainen op Papendal (Arnhemhal)
12.00 uur	<b>Korte bewegbreak</b>	<b>Korte bewegbreak</b>	<b>Wandeling naar NOC*NSF gebouw</b>
12.10 uur	<b>Healthy Ageing</b> prof.dr. Erik Buskens	<b>The - Internet - of - Things</b> kansen, privacy & toekomst Dr. David Langley	<b>Dynamisch actief Werken / Green Work Zone NOC*NSF</b> Arvid van Saane & Jeroen van Vilsteren
12.50 uur	<b>Plenaire afsluiting</b> Roelof Konterman, vicevoorzitter Raad van Bestuur Achmea		
13.00 uur	<b>Gezonde Lunch &amp; Food for Thought</b> Versbox nr. 30 Pim Mulier		