

Magazine van OZ Onafhankelijk Ziekenfonds over leven en gezondheid

nr 109 April - Mei - Juni 2009 Driemaandelijks



de sociale
dienst

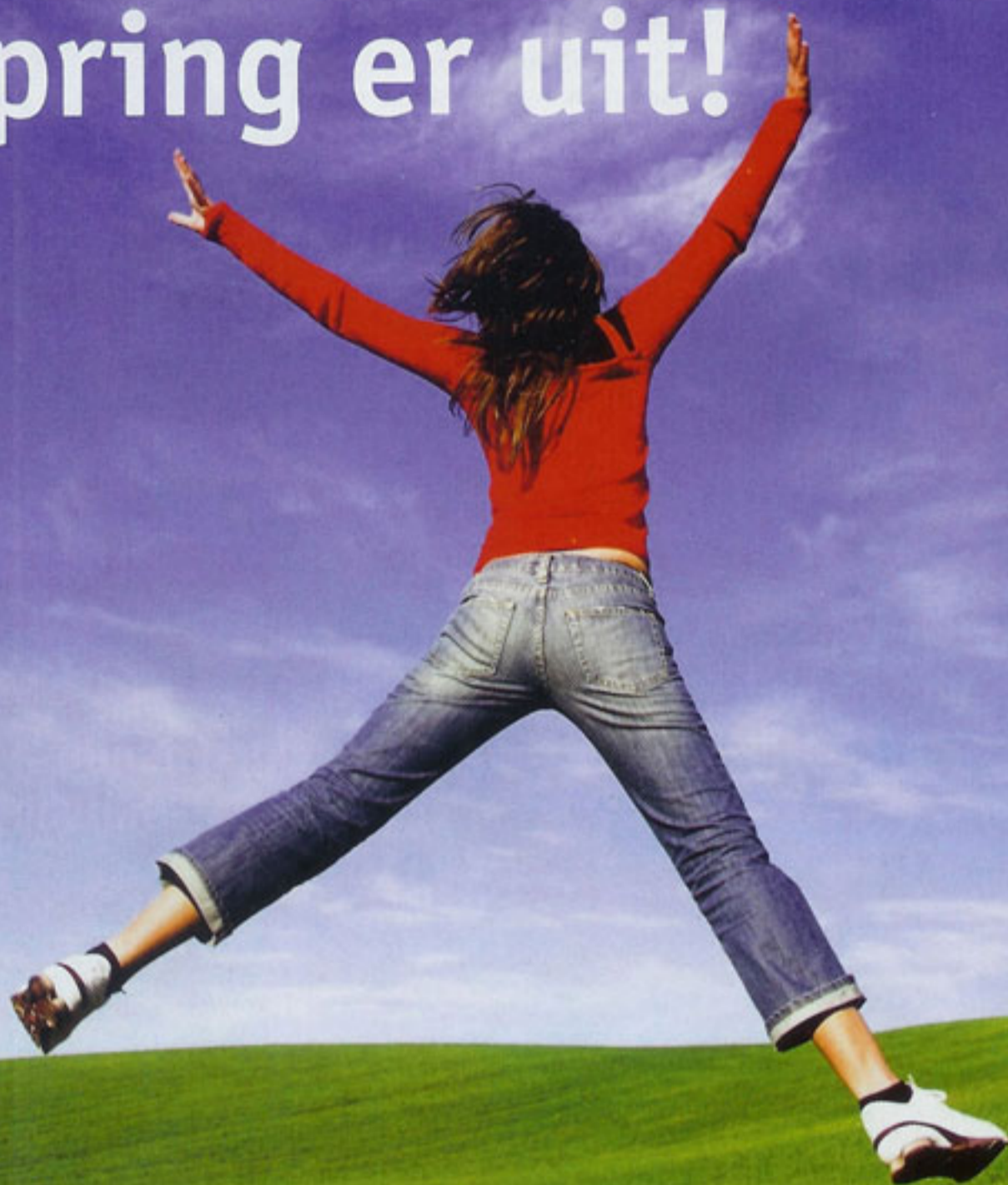


OZ reizen
in Tenerife



OZ-shop en
de miniclub

Spring er uit!



Contactgegevens
en openingsuren
OZ-kantoren
p 12 - 13

52374

INGE VAN REUSEL
DE HEUVELS 2
2430 VORST <KEMPEN>

INFOsessies

Gelaatsanalyse uitdieping: een gelaat zegt meer dan duizend woorden

Tijdens deze 5 weken gaan we verder in op specifieke aanwijzingen die in het gelaat duidelijk afleesbaar zijn.

Spreker: Frieda Temmerman heeft meer dan 20 jaar praktische ervaring met natuurvoeding, klassieke homeopathie en iriscopie en is uitgegroeid tot een vooraanstaand docente in de psycho-fysiognomie.

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

Datum: 5 dinsdagen: 21/04, 28/04, 05/05, 12/05 en 19/05

Uur: 19u30 - 21u30

Prijs: € 50,00 voor OZ-klanten* en € 100,00 voor alle anderen

Mindfulness

Mindfulness of aandachtstraining is een wetenschappelijk onderbouwd stress-reductieprogramma dat oosterse meditatie technieken combineert met westerse psychologie. Door mindfulness toe te passen leren we onze aandacht richten en aanwezig zijn in het nu, mild zijn voor onszelf, inzicht krijgen in hoe onze geest werkt en omgaan met piekeren, pijn en hevige emoties. Tijdens deze avond krijg je theoretische informatie, gaan we in een korte meditatieve oefening even proeven van de methode en kan je uitgebreid vragen stellen.

Spreker: Christiane Vanderhaeghen, Instituut voor communicatie

Plaats: Kortrijk (sporthal lange munte bad godesberglaan 22, kortrijk)

Datum: maandag 27 april - **Uur:** 19u - 21u

Prijs: € 10,00 voor OZ-klanten* en € 15,00 voor alle anderen

Prostaatproblemen

Prostaatkanker is de meest geregistreerde vorm van kanker in ons land bij mannen. In tegenstelling tot borstkanker, die ook de man kan treffen, is prostaatkanker een exclusieve mannenaandoening. Maar net zoals bij elke andere vorm van kanker is dit niet alleen een zaak voor de patiënt zelf. Ook de partner en de kinderen van het gezin worden in het ziekteproces betrokken.

Spreker: Chantal Blomme, deskundige PSA Vlaanderen

Plaats: Sint-Andries (zetel OZ - Gistelsesteenweg 294)

Datum: dinsdag 30 juni 2009

Uur: 19u - 21u

Plaats: Kortrijk (sporthal lange munte bad godesberglaan 22, kortrijk)

Datum: donderdag 7 mei - **Uur:** 19u - 21u

Prijs: € 10,00 voor OZ-klanten* en € 15,00 voor alle anderen

Bio-energetische voeding:

een maaltijd vol pit!

Wat is gezonde voeding? Hoe houden we ons lichaam gezond? In deze sessie wordt aan de hand van de bio-energetische voedingsprincipes uitgelegd hoe we, door op een goede manier te eten, ons spijsverteringsstelsel kunnen stimuleren. Hierdoor hebben we veel meer energie, minder afvalstoffen en houden we ons lichaamsgewicht onder controle. Bovendien verhoogt het ons zelfgenezingsmechanisme en creëren we een hoge psychische weerstand.

Spreker: Inge Demey is V.G.L.-Gezondheidsconsulent, herboriste en aromatherapeute

Plaats: Gent (sporthotel BLOSOcentrum, Zuiderlaan 14 - glazen gebouw naast topsporthal)

Datum: maandag 29 juni - **Uur:** 19u - 21u

Prijs: € 7,00 voor OZ-klanten* en € 12,00 voor alle anderen

NIEUW

Raw Food, een bron van energie!

Raw food, momenteel een hype in Amerika en Engeland is meer dan alleen rauwkost...

Iedereen weet dat meer groenten en fruit eten goed voor de gezondheid is maar in de praktijk blijkt dit minder eenvoudig te zijn. Via de workshop "introductie in de raw food", laten de gezondheidsconsulenten Inge en Serge jullie graag kennis maken met hoe je op een eenvoudige en snelle manier heerlijke rauwe gerechten op tafel kan toveren. Hoe je meer variatie in je dagelijks menu kan krijgen en hoe je dagelijks dingen kan eten die je nog nooit gegeten hebt. De voordelen van het eten van Raw Food zijn talrijk: je hebt veel minder slaap nodig, je bruijt en straalt van de energie, de kilo's smelten als sneeuw voor de zon en je perceptie op het leven verandert!

Spreker: Inge Van Reusel en Serge Lenssens

Plaats: BLOSOcentrum Gent (bruin gebouw naast topsporthal - Zuiderlaan 14 - 9000 Gent)

Datum: dinsdag 19 mei - **Uur:** 20u - 22u

Prijs: € 10,00 voor OZ-klanten* en € 15,00 voor alle anderen

Menopauze

De menopauze is een belangrijke fase in het leven van de vrouw. Tijdens deze voordracht bekijken we wat er zo al gebeurt in het lichaam. Hoe het komt dat sommige vrouwen meer last hebben dan anderen tijdens deze periode. We kijken vooral hoe je door deze periode kunt komen zonder last. Hoe je je hormonen in balans houdt. Enz.

Lesgever: Nancy Popieul

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

Datum: donderdag 18 juni - **Uur:** 19u30 - 21u30

Prijs: € 10,00 voor OZ-klanten* en € 15,00 voor alle anderen

Spijsvertering en darmklachten

Ondanks het feit dat we in onze huidige maatschappij voldoende voeding hebben, zien we meer en meer tekorten ontstaan in opname van vitamines en mineralen. Hierdoor ontstaan allerlei problemen. We gaan in deze voordracht dieper in op de werking van onze spijsvertering en vooral de werking van onze darmen.

Je komt een en ander te weten over pro- en prebiotica, de opname van voedsel en vooral het gezond houden van onze darmen. We gaan in op stoelgangproblemen. Kijken naar een optimale voeding, kruiden, gemmotherapie (knoppen van bomen), etc.

Lesgever: Nancy Popieul

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

Datum: dinsdag 2 juni - **Uur:** 19u30 - 21u30

Prijs: € 10,00 voor OZ-klanten* en € 15,00 voor alle anderen

Probleemhuid

De huid is de spiegel van onze ziel. Het is ons grootste orgaan en heeft tal van belangrijke taken te vervullen. Problemen op onze huid vallen ons dan ook onmiddellijk op. Tijdens de voordracht bekijken we de verschillende taken van de huid. Belangrijk is vooral om te zien hoe het kan dat er van ons lichaam allerlei signalen naar de oppervlakte gestuurd worden. We schenken de nodige aandacht aan psoriasis, eczeem, ... Je krijgt zo wat inzicht in de verschillende mogelijkheden om je huid gezond en stralend te houden. Er wordt diep ingegaan op voeding, de werking van mineralen o.a. de helende eigenschappen van Dode Zeezout, gemmotherapie(knoppen van bomen) aromatherapie etc.

Lesgever: Nancy Popieul

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

Datum: vrijdag 8 mei - **Uur:** 19u - 21u

Prijs: € 10,00 voor OZ-klanten* en € 15,00 voor alle anderen

Natuurlijke facelift

zonder chirurgie of injectables

Wil je graag weten hoe je huid er weer stralend en jong uit ziet? Hoe je van huidverslapping, hangende oogleden, wallen of rimpels afkomt zonder injectables of een chirurgische ingreep te laten plaatsvinden? Op deze avond krijg je alle informatie over het verjongen van de huid zonder chirurgie of inspuitingen.