



## w2b Lezingen

Voor de lezingen hoeft u zich vooraf niet in te schrijven. Interessante onderwerpen voor jong en oud!

- **Sexualiteit: verschillen tussen vrouw en man**  
*Nicole Elshof, sexologieverpleegkundige*
- **Puberteit, PMS en de overgang: beheerst door hormonen en emoties**  
*Nicole Elshof, Care for Woman verpleegkundige*
- **Zwangerschap en inspanning**  
*Charlotte Klijnstra, Fysiotherapeut/ ZwangerFit®docente Move2be*
- **Voeding en zwangerschap**  
*Vinita Jurriëns, diëtiste Move2be*
- **Personal Branding: Uw eerste indruk**  
*Angelic Bloemberg, imagecoach, Bloemberg Advies,*
- **Hormoongevoelige kanker, opvliegers... en dan?!**  
*Nicole Elshof, Care for Woman verpleegkundige*
- **Voeding tijdens de overgang**  
*Vinita Jurriëns, diëtiste Move2be*
- **Op zoek naar tijdwinners** timemanagement  
*Milly van der Meulen, business organizer, Simply Organized*
- **Het taboe doorbroken** Over ongewild urineverlies, verzakkingsklachten en pijn bij vrijen  
*Wiepie Huisman, bekkenfysiotherapeut i.o., Move2be*
- **Leefstijl en gezondheid**  
*Monique Satink, sportfysiotherapeut Move2be*

woman2be  
gezondheid en lifestyle



Woman2be is een initiatief van Move2be. Voor meer informatie over en het volledige programma van Woman2be: [www.move2be.nl](http://www.move2be.nl)



@move2be\_nl



## w2b Workshops

Een workshop duurt ca. 30 minuten en u kunt zich op de avond zelf inschrijven.

- **Kompas naar geluk**  
De invloed van mindfulness  
*Lidian Schalen, preventiemedewerker Indigo*
- **Mind & Dance**  
*Nicole van Zomeren, gediplomeerd dans- en yogadocente*
- **WalkingUp** Groepsles op loopbanden  
*Wendy Dalhuisen, fitnessinstructrice Move2be*
- **Tapas maken**
- **Bewust kiezen in de supermarkt**  
*Vinita Jurriëns, diëtist Move2be*
- **Relaxing Massage**  
*Thermen Holiday*



## w2b Speedcoaching

Een persoonlijk advies van ca. 15 minuten. Op de avond kunt u zich inschrijven, vol = vol!

- **Timemanagement**  
*Milly van der Meulen, business organizer, Simply Organized*
- **Woman's Healthscan**  
Cholesterol/glucose/bloeddruk/BMI. *Move2be*
- **Gezonde voeding**  
*Vinita Jurriëns, diëtiste Move2be*



## w2b Laat je zien!

Doorlopend persoonlijk advies.

- **Een goed portret in de social media**  
*Inge Dijkina, Pixelwerk & Zo*
- **Personal Branding**  
Gratis social media scan en/of stylingtips.  
*Angelic Bloemberg*
- **Natuurlijk op je mooist! Hoe pak je dat aan?**  
*Patty van Gemert, All4faces visagie*

move2be organiseert

woman2be  
gezondheid en lifestyle



inspirerende avond  
voor en door vrouwen



Woensdag 7 maart

17.30 - 21.30 uur

Workshops

Kompas naar geluk |  
Personal Branding |  
Mind & Dance



Speedcoaching

Persoonlijk advies in 15 minuten

Timemanagement |  
Voeding | Healthscan



Lezingen

Sexualiteit | Overgang |  
Zwangerschap |  
Timemanagement |  
Personal Branding



Win een VIP-pakket

Meld je vooraf aan  
en maak kans op een  
VIP-pakket!

Aanmelden?  
(niet verplicht)

Mail naar [woman2be@move2be.nl](mailto:woman2be@move2be.nl)

move2be



Van Limburg Stirumstraat 132 Hoogeveen



Nicole Elshof  
Care4Woman

**NICOLE IS BIG GEREgistREERD VERPLEEGKUNDIGE** en heeft aanvullend de opleiding tot Care for Woman specialiste gevolgd. Ze kan je adviseren met vragen over o.a. opvliegers, hevige transpiratie, menstruatieklachten, pijn bij het vrijen, problemen met zwanger worden, stemmingswisselingen, minder zin in vrijen en urineverlies. [www.careforwoman.nl](http://www.careforwoman.nl)



Wiepie Huisman  
Move2be

**WIEPIE IS FYSIOTHERAPEUTE** bij Move2be met specialisatie in bekken- en bekkenbodemproblematiek, zowel bij vrouwen als bij mannen en kinderen. Op dit moment volgt zij de opleiding tot Master Bekkenfysiotherapeut, welke ze over vier maanden succesvol hoopt af te sluiten. [www.move2be.nl](http://www.move2be.nl)



Milly v.d. Meulen  
Simply Organized

**MILLY IS BUSINESS ORGANIZER** en eigenaar van Simply Organized. Met haar creativiteit en praktische tips en adviezen helpt ze mensen een passende werkwijze en werksysteem te vinden. Hierdoor houdt men overzicht en ervaart men rust in het hoofd. 'Tijd is niet te managen, jij zelf wèl'. [www.simplyorganized.nl](http://www.simplyorganized.nl)



Patty van Gemert  
All4Faces

**PATTY IS SINDS HAAR JEUGD** geboeid door beauty en styling. Haar doel is om 'Er goed uit zien en je goed voelen' voor iedereen toegankelijk te maken; betaalbaar, ongedwongen en laagdrempelig! Je kunt bij All4Faces terecht voor o.a. workshops en bruidsvisagie en al je vragen over make-up en huidverzorging. [www.all4faces.nl](http://www.all4faces.nl)



Vinita Jurriëns  
Move2be

**VINITA IS ALS DIËTIST** werkzaam bij Move2be. Bij haar kunt u terecht met alle vragen op het gebied van voeding. In overleg met u maakt ze een persoonlijk en bij u passend voedings- of dieetadvies. Haar motto: 'We kijken samen naar wat u nog wel kan en mag eten om te kunnen blijven genieten!' [www.move2be.nl](http://www.move2be.nl)



Lidian Schalen  
Indigo

**LIDIAN IS SOCIAAL PSYCHIATRISCH VERPLEEGKUNDIGE** en preventiemedewerker bij Indigo. Ze behandelt cliënten met milde psychische klachten en geeft trainingen. Indigo staat voor kortdurende en effectieve mentale ondersteuning, direct en dichtbij en biedt o.a. zelfhulp, cursussen, begeleiding en behandeling. [www.indigo.nl](http://www.indigo.nl)



Charlotte Klijnstra  
Move2be

**CHARLOTTE IS FYSIOTHERAPEUTE** bij Move2be. Tevens begeleidt ze ZwangerFit®, een actieve cursus voor de zwangere en net bevallen vrouw. Ook is ze gespecialiseerd in de revalidatie van (ex)kankerpatiënten en begeleidt ze het Beweegprogramma Oncologie. Dit jaar hoopt ze haar Masteropleiding tot Oncologie fysiotherapeut af te sluiten. [www.move2be.nl](http://www.move2be.nl)



Monique Satink  
Move2be

**MONIQUE IS SPORTFYSIOTHERAPEUT,** praktijkmanager en mede-eigenaar van Move2be. Ze is initiatiefneemster en organisator van Woman2be! Monique is overtuigd van het belang van een gezonde leefstijl en lichamelijke activiteit in de aanpak en preventie van gezondheidsproblemen. [www.move2be.nl](http://www.move2be.nl)



Angelic Bloemberg  
Bloemberg Advies

**ANGELIC IS EEN ENTHOUSIAST TRAINER** en coach, gespecialiseerd in Personal Branding; jouw online en offline eerste indruk (presentatie, kleur, social media). Als erkend loopbaanadviseur begeleidt ze sollicitanten in 'het nieuwe solliciteren'. [www.bloembergadvis.nl](http://www.bloembergadvis.nl)



Wendy Dalhuisen  
Move2be

**WENDY IS FITNESSINSTRUCTRICE** bij Move2be. Haar kracht ligt in het les geven en persoonlijk begeleiden van cliënten in fitness. Zij geeft o.a. Spinning en Walking-Up. Haar motto: 'Sporten blijft een ontspannende inspanning!' [www.move2be.nl](http://www.move2be.nl)



Inge Dijinga  
Pixelwerk & Zo

**INGE IS FOTOGRAFE EN EIGENAAR** van Pixelwerk & Zo, hèt bedrijf wanneer het gaat om vakfotografie. Vanaf het meedenken tot de uitvoering met visie, vakkennis en ruime ervaring. [www.pixelwerkenzo.nl](http://www.pixelwerkenzo.nl)



Nicole van Zomeren  
Mind & Dance

**NICOLE IS GEDIPLOMEERD** dans- en yogadocente. Ze geeft een kennismakingsworkshop Mind & Dance. Meer Balans door Dans! Een plezierige manier om de swing in je lijf te voelen en mindful te bewegen!



Thermen  
Thermen Holiday

**BIJ THERMEN HOLIDAY KUN JE HEERLIJK** genieten en de wereld van wellness ervaren met uitgebreide sauna-, massage- en beautyfaciliteiten. [www.thermenholiday.nl](http://www.thermenholiday.nl)

# Deelnemers

Stands Lezingen  
Workshops Coachingsessies



En verder...

!pet INTERSPORT  
JAN BOLLS

Lilly's  
ijs & chocolade