



cursus

ProMuscle in de praktijk

Een beweeg- en voedingsprogramma voor 65-plussers

Wil je bijdragen aan het verbeteren van het fysiek functioneren van ouderen? Zodat de kans groter is dat ze hun zelfstandigheid behouden? En langer gezond en vitaal thuis kunnen blijven wonen? Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het ProMuscle programma gezondheidswinst voor 65-plussers biedt en succesvol kan worden aangeboden door professionals in de praktijk.

Het ProMuscle programma, waarin progressieve krachttraining gecombineerd wordt met een verhoogde eiwitname, is door het RIVM erkend als effectieve interventie. Door deel te nemen aan deze cursusdag kun je de licentie "ProMuscle trainer" verkrijgen.

Doelgroep

Deze cursus is relevant voor professionals die werken aan het verbeteren van de gezondheidstatus van ouderen op het gebied van voeding en/of bewegen. In het bijzonder voor diëtisten, fysiotherapeuten, leefstijlcoaches, fitness trainers en soortgelijke beroepen, die zich richten op ouderen vanaf 65 jaar.

Resultaat

Na afloop van de cursusdag ben je bekend met de achtergrond, toepassing en praktische inzet van het ProMuscle programma. Hiermee kun je direct in de praktijk aan de slag, zodat je 65-plussers kunt ondersteunen in het behouden en/of verbeteren van hun fysiek functioneren aan de hand van beweeg- en voedingsinterventies.

Datum	23 november 2023
Locatie	Wageningen Campus
Cursusleider	dr. Berber Dorhout, Wageningen University & Research

Opzet en onderwerpen

Tijdens deze 1-daagse cursus wordt het wetenschappelijk onderbouwde ProMuscle programma uitgelegd met een focus op de context, opzet en praktische toepassing.

De volgende onderwerpen worden behandeld in deze cursus:

- Opfrissen fysiologie
- Introductie ProMuscle
- Uitleg ProMuscle
- Toepassing ProMuscle
- Succes- en faalfactoren
- Financiële kader
- Promuscle communicatie met cliënten en patiënten
- Doorlopende wisselwerking tussen interventies en vervolgonderzoek
- De meerwaarde van samenwerkende beweeg- en voedingsprofessionals in groepstrainingen



Programma

- 08.30 **Ontvangst en inschrijving met koffie en thee**
09.00 **Inleiding op ontstaan ProMuscle**
Dr. Annemien Haveman, Wageningen University & Research & Coordinator Academic Collaborative Centre Agora, GGD Noord- en Oost-Gelderland
- 09.30 **Fysiologie van spieren en betrokken voedingsfysiologie**
Prof. Lisette de Groot, Wageningen University & Research
- 10.00 Pauze
- 10.45 **Wetenschappelijk onderzoek naar effectiviteit**
Dr. Berber Dorhout, Wageningen University & Research
- 11.30 **Van onderzoek naar praktijk implementaties | Pump-it studie**
Patricia te Pas MSc, Promovenda bij UMC Utrecht
- 12.15 Lunch
- 13.30 **ProMuscle toepassen in de Fysiotherapie praktijk**
Piet Huibers, Fysiotherapeut, Praktijk Hokkeling-Huibers
- 14.15 **ProMuscle toepassen in de Diëtisten praktijk**
Melissa Zantinge, Diëtiste, Diëtistengroep NL
- 15.00 Pauze
- 15.15 **Jezelf positioneren als ProMuscle aanbieder in je wijk: tips en tricks**
Dr. Di-Janne Barten, Senior onderzoeker, Hogeschool Utrecht, innovatie van beweegzorg
- 16.00 **Randvoorwaarden voor maatschappelijke impact**
Dr. Berber Dorhout, Wageningen University & Research
- 16.45 **Wrap up, laatste vragen en korte evaluatie**
- 17.00 **Afsluitende netwerkborrel**

Praktische informatie



€ 495,- per persoon, inclusief materialen, lunch, koffie/thee/water.



Tussen de 20 en 50 deelnemers



Op basis van aanwezigheid ontvang je na afloop een certificaat.

Inschrijven

Aanmelden is mogelijk tot 9 november 2023, of als het maximaal aantal deelnemers is bereikt. Inschrijven kan via wur.nl/academy.

[Direct inschrijven](#)

Wageningen Academy

We ontwikkelen en organiseren cursussen voor professionals, op basis van Wageningen University & Research expertise.

Programma Manager Professional Education,
Astrid Köhlkamp

Contact

wur.nl/academy

E info.wageningenacademy@wur.nl

T (0)317 - 48 40 93



WURacademy



wageningenacademy

Today's knowledge,
tomorrow's business