

Terugblik netwerkdag 29 oktober 2021

De vijfde jongNTV dag vond plaats op 29 oktober 2021 in het Muntgebouw te Utrecht.

Vrijdag 29 oktober 2021 kon gelukkig na alle Corona maatregelen weer een jongNTV netwerkdag georganiseerd worden in Utrecht. Ditmaal op een nieuwe locatie, het Muntgebouw. Het thema was *'Practice what you preach; fitheid in het Corona tijdperk'*. Onder de deelnemers waren onderzoekers, klinici en transplantatiecoördinatoren uit bijna alle transplantatiecentra van het land.

We begonnen de dag met een actieve kennismaking, waarna Malou Pheninckx (één van de hockeysters die goud hadden gewonnen op de Olympische spelen en zelf ook geneeskunde student) in een heel persoonlijk praatje haar ervaringen over fysieke en mentale fitheid deelde. Duidelijk was dat werken in de zorg en wetenschap veel raakvlakken heeft met het beoefenen van topsport. Vervolgens kregen we uitleg over het wandel- en gezonde leefstijlprogramma voor transplantatiepatiënten; Walk & Talk. Heel leuk om meer te horen over dit mooie initiatief voor de zowel mentale als fysieke fitheid van onze patiënten.

Zelfzorg werd geregeld in de vorm van een heerlijke en uitgebreide lunch. Maar daarna moesten we toch echt actief aan de slag met een workshop 'Zelfzorg voor de professional' gegeven door de inspirerende Mia Wessels. Daarbij zochten we onder andere naar onze innerlijke drive om bepaalde dingen wel of juist bewust niet te doen en deelde Mia haar kijk op de moderne geneeskunde. Daarop aansluitend besproken we met elkaar de meerwaarde van een coaching traject. We sloten de dag af met een heus Lagerhuisdebat waarin we elkaar maar ook onszelf weer goed uitdaagde om na te denken en te discussiëren over lastige stellingen met betrekking tot fitheid op het werk.

De dag werd competitief maar zeker ook gezellig afgesloten met een transplantatie pubquiz en borrel!

Programma 2021

09.00	Registratie en koffie
09.30	Welkom en aansluitend introductiespel <i>Femke Vrieling-Prince</i>
10.00	Fysieke en mentale fitheid <i>Malou Pheninckx</i>
11.00	Koffie pauze
11.30	Walk & Talk – fitheid voor de transplantatiepatiënt <i>Rachida Mouhoul</i>
12.30	Lunch pauze
14.00	Workshop zelfzorg voor de professional <i>Mia Wessels</i>
15.30	Koffie/thee



NEDERLANDSE **TRANSPLANTATIE** VERENIGING

16.00 Challenge & support met Lagerhuis debat

16.30 Borrel

Organisatie door het YP bestuur:

Femke Vrieling-Prince

Michèle de Kok

Kirsten Geneugelijk

Sanne Bosman

Marieke van der Zwan

Programma Flyer

The flyer is titled "NTV Young Professionals NETWERKDAG" with the subtitle "met andere". It features a central graphic of a stick figure running over a hurdle. The flyer is divided into several sections:

- Top Left:** A black and white portrait of a woman.
- Top Right:** A red box containing the text "Malou Pheninckx over fysieke en mentale fitheid".
- Bottom Left:** A yellow box containing the text "Workshop zelfzorg voor de professional door Mia Wessels".
- Bottom Center:** A green box containing the text "Fitheid voor de transplantatiepatiënt Walk&Talk".
- Bottom Right:** A photo of a female athlete in an orange uniform running.

The bottom section of the flyer has a dark background with the slogan "Practice what you preach" in large white letters. Below this, the event details are listed:

- Vrijdag 29 oktober 2021
- Muntgebouw, Utrecht
- Inschrijving open op www.transplantatievereniging.nl

The NTV logo is located in the bottom right corner.



NEDERLANDSE **TRANSPLANTATIE** VERENIGING

