

Programma Alrijne Meerdaagse

Woensdag 7 juni - vrijdag 9 juni 2023

Locatie:

Landgoed De Holtweijde
Spiekweg 7, 7635 LP Lattrop



Woensdag 7 juni 2023

Vanaf 15:00 aankomst, check-in

Parkeren op eigen terrein De Holtweijde (gratis). Vanuit Leiderdorp moet u rekening houden met een reistijd van 2,5 uur. Wij sturen u twee weken van tevoren de deelnemerslijst, zodat u kunt carpoolen.

U wordt ontvangen met een heerlijk kopje thee of koffie en Twentse Krentewegge. Bij de receptie ontvangt u uw sleutel voor uw eigen kamer – het hotel bestaat uit louter suites. Er zijn 40 kamers in het hoofdgebouw en de rest van de kamers zijn verdeeld op het landgoed, max. 5 minuten lopen vanaf het hoofdgebouw. Bij de Hospitality desk van Alrijne ontvangt u uw badge, een smoelenboek en het definitieve programma.

16:00-19:30 Alrijne Meerdaagse dag 1

16:00-17:30 deel I

- zaal Ottershaeghen

16:00 uur Welkom door Yvonne Wilders (RvB Alrijne) en Dick Koster (Coöperatie de Limes)

16:10-17:30 What's new?

Een blik op de toekomst van Alrijne in samenwerking met Coöperatie de Limes en de regio voor de nabije toekomst. Voor welke uitdagingen staan wij en waarom is het essentieel om goed samen te werken? Hoe wordt de druk op de zorg verlaagd, hoe houden we met elkaar de zorg in de regio op pijl en welke nieuwe ontwikkelingen kunnen we inzetten voor een efficiënte samenwerking tussen eerste en tweedelijns zorg? Hoe gaat deze Meerdaagse bijdragen aan deze toekomstvisie?

17:30-18:00 Pauze en aperitief

- zaal Backershaeghen voor

18:00-19:30 deel II

Speeddate

- zaal Ottershaeghen en Backershaeghen achter

In 3 minuten vertellen wie je bent, wat je passie is en waar je bent gevestigd. Het is een kleine uitdaging maar zorgt ervoor dat je in korte tijd je mede-deelnemers aan de Alrijne Meerdaagse (een beetje) leert kennen. Een goede basis voor de rest van de dagen!

19:45 uur Diner – Restaurant 't Spieck

In het restaurant van het hotel wordt een heerlijk diner geserveerd. Ontspan en geniet! Halverwege het diner is er een tafelwissel voor de grootst mogelijke integratie. De wisseltijd wordt gebruikt om in een aparte ruimte de *Afkortingen Quiz* te spelen, geleid door Suzan Verdegaal en Patricia Bloem. Wie komt er als winnaar uit de bus?

Het diner is rond 22:45 afgelopen, de bar is nog open voor drankjes op eigen rekening.

NASCHOLINGSUREN WOENSDAG: 3,5 + quiz = 4 uur

Donderdag 8 juni 2023

Start de dag sportief! Vanaf 06:30 wordt het volgende aangeboden (op intekening):

Yogales (1 uur), max 15 personen – Panorama zaal

Hardlopen onder begeleiding (4,5-5 km) – in het mooie Dinkelland

Fitness – op eigen gelegenheid max 12 personen – in Fitness zaal

Op het inschrijfformulier kunt u aangeven of u van deze opties gebruik wilt maken

Vanaf 07:00 uur ontbijt buffet in restaurant 't Spieck

Kom wanneer u wilt en geniet van het ruimte aanbod lekkernijen. 08:30 sluiting ontbijtbuffet

08:30-13:00 Alrijne Meerdaagse – dag 2

08:30-10:00 Deel I zorgpaden

De dag start met twee 'straatjes' waarbij een onderwerp vanuit diverse invalshoeken wordt belicht door medisch specialisten en huisartsen samen. U wordt ingedeeld in een groep en volgt beide onderdelen na elkaar.

"Pijn in de knie en dan..."

- zaal Ottershaeghen

"Huidkanker en gepigmenteerde laesies"

- zaal Backershaeghen achter

Iedere sessie duurt 40 minuten, plus 10 minuten wisseltijd

10:00-10:15 Pauze

- zaal Backershaeghen voor

10:15-13:15 Deel II workshops

Iedere workshop duurt 30 minuten inclusief discussie. U wordt ingedeeld in een groep en volgt alle workshops.

Workshop1: Diagnostiek Anemie

Workshop2: Orthopedische diagnostiek in de huisartsenpraktijk

Workshop3: Dermatologie - Tattoos, permanente make-up en complicaties

Workshop4: Strategie van wondbehandeling bij de diabetische voet, state of the art

Workshop5: Acute intoxicaties

13:25 vertrek naar de Dinkel voor een lunch in de buitenlucht

Na een kleine wandeling van 1 km, vindt u een heerlijk lunch buffet dat speciaal voor de groep is uitgesteld aan de oevers van de rivier de Dinkel. Mocht het weer het niet toelaten, dan wordt de lunch in het restaurant geserveerd.

14:15-14:30 Gelegenheid om u te verkleden voor het active middagprogramma

14:30-17:00 Drie keuze programma's op inschrijving

A. Koude training

Het zal u niet ontgaan zijn dat er steeds meer mensen fan zijn van koud douchen, zwemmen in weer en wind of het nemen van een ijsbad. Deze middag wordt u door twee experts meegenomen in de theorie achter deze visie, leert u ademhalingstechnieken en mentaal fit te blijven. Ook kunt u het 'ijsbad' zelf ervaren. Dat laatste uiteraard op vrijwillige basis.

B. Mountainbike

Verken de omgeving van de Holtweijde op een mountainbike en geniet van de grensstreek, het prachtige Dinkelland en plaatsen als Ootmarsum. De route is sportief, op uitdagend terrein met wat hoogtevverschillen. De mountainbike wordt terplekke voor u gehuurd en onderweg wordt gepauzeerd met een passend snackje.

C. Een 'Klote'wandeling

Leer de omgeving van de Holtweijde kennen en geniet onderwijl van het 'Klootschieten', de lokale volkssport. Onder leiding van twee lokale experts maakt u een mooie wandeling en leert u de fijne kneepjes van het Klootschieten. U wordt ingedeeld in een team en strijdt voor een mooie prijs. Voor een hapje en drankje onderweg wordt gezorgd.

Op het inschrijfformulier moet u zich opgeven voor één van de drie keuze programma's

17:00 uur Gezamenlijke borrel ter afsluiting

Ervaringen uitwisselen tijdens de borrel; *'hoe was jouw middag?'*

18:00-18:30 Vrije tijd en gelegenheid te verkleden

Vanaf 18:30 Aperitief, diner en feest

Op eigen terrein wordt een prachtige tent geplaatst waar een informeel diner wordt georganiseerd. Een DJ verzorgt de muziek en er kan tot in de late uurtjes worden gedanst. Thema: *dress in your favorite color!* Einde feest 00:30

NASCHOLINGSUREN DONDERDAG: 4,5 uur

Vrijdag 9 juni 2023

Vanaf 07:00 uur ontbijt buffet in restaurant 't Spieck

Kom wanneer u wilt en geniet van het ruimte aanbod lekkernijen. 08:30 sluiting ontbijtbuffet

Vóór aanvang van de nascholing uitchecken en bagage opslaan bij de receptie.

08:30-13:00 Alrijne Meerdaagse – dag 3

08:30-10:00 Deel I - Dappere dokters

Na een plenaire start gaat de groep uiteen in twee groepen die onder begeleiding van Bart Meijman en Toosje Valkenburg in dialoog gaan over de onderwerpen *Illusie van de maakbaarheid* en *Hyper specialiseren*. Na een uur komen beide groepen weer plenair bij elkaar met concrete plannen en ideeën. U wordt ingedeeld in één van de twee groepen.

10:00-10:15 Pauze

10:15-12:30 Deel II – Zorgmarkt Carrousel

Handson activiteiten, ontdek en leer in interactieve sessies van 15 minuten over diverse vakgebieden.

Kraampje 1: Chalazion en corpus alienum; behandelen met oog voor het oog!

Kraampje 2: Een brandje voor het neusbloeden

- Kraampje 3: Hart en longen luisteren
- Kraampje 4: Hechttechnieken, aambeien en (ontstoken) atheromen
- Kraampje 5: ABCD opvang
- Kraampje 6: Anticonceptie tips en tricks
- Kraampje 7: Uitdagingen rondom positieve gezondheid
- Kraampje 8: Intra-articulaire injecties in knie en schouder
- Kraampje 9: Rug -en zenuwpijn

12:30-12:45 Deel III – plenaire afsluiting van de Alrijne Meerdaagse

Vanaf 12:45 Lunch in restaurant 't Spieck
Vanaf 13:30 Vertrek op eigen gelegenheid

NASCHOLINGSUREN VRIJDAG: 4 uur

