



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

Hersenletsel-café Antwerpen: kennismakingssessie stoelturnen (online)

Code 221

Type vorming	Ontmoeting
Code	221
Wanneer	19/03/2021
Uur	14:00 tot 16:00
Waar	Online
Prijs	€ 0,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	19/03/2021
Aantal uren vorming	2,00 uur

Extra info

Welkom in het Online Hersenletsel-café

De Kluiver is een ontmoetings- en activiteitscentrum in het hartje van Antwerpen voor mensen met een niet aangeboren hersenletsel (NAH). De Kluiver wil een warme plek zijn waar ontmoeten kan en actief zijn mag, op eigen maat en tempo. Het laatste jaar hebben we ons aanbod ook virtueel uitgebreid, hoog tijd voor een kennismaking.

Woensdag 17 maart "De Kluiver – quiz!" (14u-15u)

Vrijdag 19 maart "Stoelturnen met De Kluiver" (11u-11u30)

Dat regelmatig sporten en bewegen ons gelukkiger maakt, is bewezen. Gooi daar nog eens een portie muziek bij en het is helemaal in orde!

Bij deze ben je uitgenodigd om samen met ons de spieren aan het werk te zetten tijdens onze stoelturnsessie. De oefeningen zijn op maat en worden vanuit een zittende positie uitgevoerd zodat iedereen kan deelnemen. Plezier staat centraal, maar we werken ook aan onze motoriek en uithouding.

Wil je graag een keer virtueel met ons meedoen? Dat kan! Ga naar www.praatbox.be en vul onderstaande woorden in:

- Naam van je praatbox: De Kluiver
- Locatie van je praatbox: Antwerpen
- Willekeurig woord: kaars

Hier kan je een instructievideo bekijken om in te loggen bij Praatbox: <https://www.youtube.com/watch?v=LXxJNXBWZeY&feature=youtu.be>

Wat heb je nodig?

- Een computer met een werkende webcam
- Internetverbinding
- Een stoel
- Een stok van +/- 60cm (paraplu of wandelstok kan ook)
- 2 kleine balletjes (of 2 paar sokken in een bolletje)
- Een hoepel (of een kussen)
- Een zachte bal (een dik kussen kan ook)
-

Hopelijk tot dan!

De Kluiver

