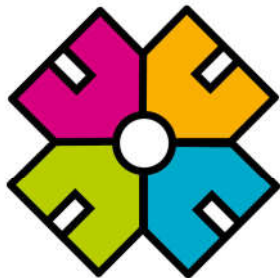


Het functionele oefenprogramma **ACTIEF@thuis** richt zich specifiek op frêle thuiswonende 70-plussers. Het programma duurt acht weken of langer en bestaat uit geïndividualiseerde oefeningen die gebaseerd zijn op dagelijkse activiteiten.

ACTIEF@thuis wil de kwetsbaarheid van 70-plussers verminderen, hun functionaliteit en zelfredzaamheid verhogen en positieve effecten op mentaal vlak teweegbrengen



ACTIEF@thuis

V.U. Hilde Meysman
Kattenberg 9 - 9000 Gent



Praktische informatie

Vormingssessie van 3 uur + pakket +
gratis begeleider + certificaat

Bijkomende informatie en boeken via
AHS-sportevents

www.ACTIEF-thuis.be

ACTIEF@thuis is het resultaat van een
praktijkgericht wetenschappelijk
onderzoeksproject aan de Arteveldehogeschool



*“Dankzij **ACTIEF@thuis** vond ik terug de moed om zelfstandig mijn boodschappen te doen.”*



ACTIEF@thuis



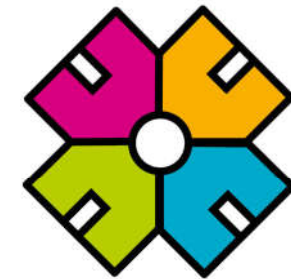
Het pakket van ACTIEF@thuis bestaat uit 2 mappen

Een map voor de begeleiding

- Oefenfiches
- Kaarten met do's & don'ts en tips & tricks
- Een link naar instructiefilmpjes ter verduidelijking

Een map voor de deelnemer

- Een oefenboek + opvolgkalender
- Een logboekje
- Motivatiekaarten



ACTIEF@thuis

Starten met ACTIEF@thuis

- Theoretische en praktische vorming voor medewerkers van uw organisatie door een ervaren docent
- Naast het pakket van ACTIEF@thuis ook toegang tot promotiemateriaal voor de deelnemende ouderen (folder, affiche en promotiefilmpje)
- Na het volgen van deze vorming kan u:
 - zelfstandig aan de slag met het pakket
 - gratis een student Bewegingsrecreatie aanvragen via de website: www.ACTIEF-thuis.be
- Twee mogelijke instapperperiodes: in februari en in oktober
- Certificaat van de gevolgde vorming ACTIEF@thuis

Inhoudelijke vragen: marianne.belpaire@arteveldhs.be