

PROGRAMMA - Fit for Life evenement Alledaags bewegen

Workshops (keuze uit 1-3 workshops)

✓ Exclusieve zwemworkshop

Heeft u tijdens de revalidatie zelfstandig leren zwemmen, maar heeft u dit lang niet meer gedaan, omdat u teveel drempels ervaart? Laat dan de bewegingsagogen van Rijndam uw koudwatervrees verhelpen. Let op: er zijn maar enkele plaatsen beschikbaar. We nemen vooraf contact met u op.

✓ Rolstoelparcours

Leer aan de hand van een uitdagend parcours en onder begeleiding van paralympisch alpineskiër Kees-Jan van der Klooster hoe u verschillende obstakels met een rolstoel kunt overwinnen. Er zijn verschillende 'niveaus', zodat het voor iedereen leuk is om te proberen.

✓ Fit for Life thuisoefeningen

Samen met een fysiotherapeut worden 'Fit for Life Thuisoefeningen' uitgelegd en uitgevoerd. Deze oefeningen zijn geschikt voor mensen met zowel een hoge als een lage dwarslaesie. Bij structurele thuisoefening zult u beter in staat zijn vrijetijdsactiviteiten met lichamelijke inspanning uit te voeren.

✓ Rolstoel APK

Is het al een tijdje geleden dat u de banden van uw rolstoel hebt laten controleren? Zijn de wiellagers nog schoon? Een goed functionerende rolstoel is essentieel. Ga daarom langs bij de workshop van Double Performance en leer uw rolstoel zo goed mogelijk onderhouden.

✓ Gezonde Leefstijl

Veel mensen willen zich graag fitter voelen; met meer bewegen, gezonde voeding en een gezond gewicht. Maar hoe pakt u dat aan en houdt u dit vol? Daarom heeft Rijndam de behandelmodule Gezonde Leefstijl ontwikkeld, waarin mensen een coachingstraject krijgen aangeboden die hen helpt zichzelf te motiveren en bepaalde keuzes te maken.

✓ Maak kennis met het ZitAdviesTeam

Voor mensen die gedeeltelijk of volledig rolstoelgebonden zijn, is het belangrijk om goed te zitten. Een goede zithouding vereist maatwerk. Het ZitAdviesTeam van Rijndam helpt mensen door het geven van advies en het aanpassen van zithoudingen om optimaal te functioneren en complicaties te voorkomen.

✓ Ergonomie in en om het huis en bewegen

Hoe kan ik de dingen blijven doen die ik graag doe? Welke hulpmiddelen wil en kan ik daarbij gebruiken? Tijdens deze workshop geven een ergotherapeut en ervaringsdeskundige handvatten hoe u activiteiten uitvoert in een goede houding en hoe u verstandig gebruik maakt van uw omgeving en hulpmiddelen.

Foto-expositie SHINE

Bekijk de inspirerende fotoreeks van mensen die dankzij hun passie veel in beweging zijn en daar energie uithalen. Eén van de geportretteerden is Maarten Jorissen, hij heeft in Rijndam gerevalideerd en heeft zijn passie gevonden in het trainen van zijn eigen hulphond. De expositie is ontwikkeld in samenwerking met topfotografe Monique Velzeboer, voormalig olympisch kampioen shorttrack en nu zelf rolstoelgebonden na een sportongeval.

Informatiemarkt

Bezoek de sportieve informatiemarkt. Er zijn stands van o.a. Aerows rolstoelbasketbal, Handbike vereniging wielclub AHOY en Wheelchair rugby Crashing Dream Team.