

vzw Move to Sport (www.movetosport.be)

in samenwerking met de MS Liga Vlaanderen (<http://www.ms-vlaanderen.be/>)



Training en coaching vanop afstand bij personen met MS:

Move to Sport projecten met een gemeenschappelijk doel

2 Oktober 2016 : WORKSHOP

Op 2 Oktober organiseert Move to Sport een workshop in samenwerking met de MS Liga Vlaanderen, die dan eveneens een 'bewegingsdag' organiseert voor personen met MS en hun begeleiders. U mag personen met MS doorverwijzen naar de website van de MS Liga Vlaanderen voor het volledige programma.

Het theoretisch gedeelte van de workshop is afzonderlijk met professionele zorg- en hulpverleners. In de namiddag wordt de mogelijkheid geboden om samen met personen met MS sportieve activiteiten uit te voeren, waardoor inzichten in aanpak wordt verworven.

Programma:

10.00 tot 11.00 uur: onthaal met koffie/thee

10.30 uur: uitwuiwen Ruben Donné: de zeiler zet solo koers naar Kaapstad met als doel MS positief op de kaart te zetten. Zie het project, dat mede wetenschappelijke onderzoek ondersteunt, op deze website: <http://www.sailingchallenge4ms.com/>

11.00 tot 13.00 uur: theoretisch gedeelte

1. 'MS RUN' studie: Trainingsaanpak en resultaten op fysiek-cognitief-emotioneel functioneren en levenskwaliteit.
Personen met MS trinden met als doel om gezamenlijk 5 kilometer te lopen op een publiek event (Antwerp 10 miles of 'dwars door Hasselt')
2. 'Machu Picchu' trekking. Trainingsaanpak, ervaringen en resultaten op vermoeidheid en levenskwaliteit.
Personen met MS trinden met als doel om gezamenlijk een meer-daagse trektocht te maken in Peru, met als einddoel het bereiken van Machu Picchu
3. Getuigenissen van een deelnemer: personen met MS

13.00 tot 14.00 uur: broodjeslunch

14.00 tot 16.00 uur: aanbod sportmogelijkheden (binnen en buiten) samen met personen met MS

- Zumba
- Fietsen
- Go-cart
- Let's walk to music
- aquagym
- yoga
- nia
- bodysculpt met fysiobal

16.00 uur: collectieve afsluiting & Q/A

Lesgevers:

- Paul Van Asch: kinesitherapeut-zaakvoerder Fit Up Kinesitherapiecentrum Kontich en voorzitter Move to Sport
- Peter Feys: prof. Revalidatiewetenschappen en Kinesitherapie, REVAL onderzoekscentrum UHasselt en secretaris Move to Sport
- Lousin Moumdjian: kinesitherapeute-onderzoekster UHasselt & UGent
- Annick Bogaerts: deelnemster aan de Move to Sport projecten

Inschrijving via 'info@movetosport.be'

Meld u aan via ons emailadres. Vermeld hierbij ook de 4 prioritaire keuzes voor sportmogelijkheden, die u samen met andere personen met MS wil uitvoeren.

Deelname aan deze workshop van MoveToSport, samen met een studiedag en een andere workshop, leidt tot het verkrijgen van een certificaat en zichtbaarheid als professional op de website www.movetosport.be.

Deelnameprijs :

Prijs : 35 € (15 € voor studenten op vertonen van studentenkaart)

Betaling vóór 26 September 2016 op :

Move to Sport vzw

IBAN: BE30 0016 2092 9311

BIC : GEBABEBB

met vermelding : Naam deelnemer(s) – M2S workshop 02.10.2016 Nieuwpoort

Locatie:

Centrum Ysara, Dienstweg Havengeul 14, 8620 Nieuwpoort