



MS-Liga Vlaanderen vzw

MS-Liga Vlaanderen rolt voor u de **rode loper** uit tijdens de

Familiedagen

**1 juni - Het Vinne
Zoutleeuw**

21 september - Domein Puyenbroek - Wachtebeke
(Uitnodiging en inschrijvingsformulier in MS-Link juni.)

Beleef samen met uw familie, vrienden en sympathisanten een **unieke dag** in een van de mooiste natuurgebieden van Vlaanderen!

Een dag voor en door de **MS-gemeenschap** met aangepaste activiteiten voor jong en oud, **ontspanning**, animatie & **informatie**...

Deze familiedagen worden op **2 locaties op 2 verschillende dagen** georganiseerd om verplaatsingen te beperken.

Met de steun van





Programma

11.00 u.

Verwelcoming met een gratis welkomstdrankje en gratis broodjeslunch

13.00 u.

Welkomstwoord door de Voorzitter

13.30 u.

Start namiddagprogramma

We bieden je een waaier aan workshops! (zie optie 1-7)

Je kan je inschrijven voor 1 of 2 workshops

(workshop 1: 13.30 u. - 14.30 u. ; workshop 2: 14.45 u. - 15.45 u.)

Maak je keuze en schrijf snel in! Voor bepaalde workshops is het aantal plaatsen beperkt.

16.00 u.

Gezamenlijk afsluitmoment met een gratis drankje.

16.30 u.

Einde

DOORLOPEND

Activiteiten voor kinderen, infostands, ervaringsspelletjes rond MS, eet- en drinkstandjes, mogelijkheid tot wandelen en fietsen in een mooie omgeving...

GRATIS BUSVERVOER

Voor Zoutleeuw worden liftbussen ingelegd vanuit Limburg, Antwerpen en Vlaams-Brabant. Indien je hiervan gebruik wenst te maken, graag aanduiden op het inschrijvingsformulier. Voor de familiedag op 21 september in het provinciaal domein Puyenbroeck te Wachtebeke zullen de provincies Oost- en West-Vlaanderen, maar ook Antwerpen en Vlaams-Brabant liftbusvervoer organiseren.

Wegbeschrijving

Het Vinne - Ossenwegstraat 70 - 3440 Zoutleeuw

<http://www.vlaamsbrabant.be/vrije-tijd-cultuur/provinciedomeinen/het-vinne-zoutleeuw>

MET DE AUTO

Vanuit Tienen en Sint-Truiden, richting Zoutleeuw volgen. De weg naar Het Vinne is vanaf Zoutleeuw bewegwijzerd. Er is parkeergelegenheid.

MET DE FIETS

Het Provinciedomein Het Vinne ligt op het fietsknooppuntennetwerk Hageland, tussen knooppunt 48 en 191.

MET HET OPENBAAR VERVOER

Vanaf het treinstation Sint-Truiden of Tienen: bus 22 en 23

Halte: rondpunt Zoutleeuw (Aldi) (1,5 km te voet)

Belbus 715 vanuit station Sint-Truiden

Halte: Ossenwegstraat

(min. 24 uur op voorhand reserveren: ☎ **016 31 37 00**)

Keuzemogelijkheden

Optie 1

Aangepast fietsen met ondersteuning van Adviescentrum Pellenberg

(max. 10 deelnemers per workshop)

Fietsen voor personen met een beperking is vaak nog onbekend en daarom onbemind. Door de jarenlange ervaring met aangepast fietsen beschikt het revalidatiecentrum campus Pellenberg over de nodige kennis en het materiaal om een duidelijk en onafhankelijk advies te geven.

Optie 2

Groepsmoment Drums Alive

(max. 20 deelnemers per workshop)

Het uit de States overgewaaid Drums Alive is een groepsfitnessles waarbij je op het ritme van de muziek allerlei pasjes uitvoert en intussen met drumsticks op een zitbal trommelt. Naarmate de les vordert, wordt de intensiteit en de snelheid van de oefeningen opgevoerd. Zo verbrand je heel wat calorieën, oefen je allerlei spieren en verbeter je ook nog de coördinatie tussen ogen, armen en benen.

Drums Alive is zowel geschikt voor kinderen als voor volwassenen van elke leeftijd, man of vrouw, ervaren sporter of beginner, met of zonder beperking.

Optie 3

Groepsmoment Tai Chi

(max. 20 deelnemers per workshop)

Tai Chi is een vloeiende opeenvolging van bewegingen. Vanuit een innerlijke rust krijgen we terug connectie met ons lichaam. Het resultaat is dat we ontspannen en gecoördineerd kunnen bewegen zonder overbodige spierspanning. Lichaam en geest komen terug in evenwicht.

Tai Chi is zowel geschikt voor kinderen als voor volwassenen van elke leeftijd, man of vrouw, ervaren sporter of beginner, met of zonder beperking.

Optie 4

Begeleide wandeling

Wandelroutes leiden u rondom het meer. Kies je afstand: van 2 tot 5,5 km. Je kan wandelen in groep met een ervaren gids van het Vinne, of met een gps-toestel een spannende zoektocht ondernemen in Het Vinne. Er zijn enkele gps-toestellen, terreinrolstoelen en joëlettes beschikbaar.

Optie 5

Mennen

(max. 4 deelnemers per workshop)

Mennen ofwel het rijden met paard en kar is niet weg te denken uit onze geschiedenis. Wat ooit het belangrijkste transportmiddel was, is geëvolueerd naar een ontspannende hobby.

Onder deskundige begeleiding kan je het mennen onder de knie krijgen, niet met grote trekpaarden maar met de allerliefste kleine, doch sterke, minipaardjes. Voor rolstoelgebruikers is er een speciale aangepaste menwagen voorzien zodat je in je eigen rolstoel kan blijven zitten. Wie wil genieten van deze fantastische ervaring moet snel zijn, want de plaatsen zijn beperkt.

Optie 6

Begeleid fietsen

Neem met je eigen fiets deel aan een begeleide groepsfietsstocht van 7 of 20 km en maak kennis met het prachtige domein en omstreken.

Vertrek om 13.30 u. of om 14.45 u.

(Uiteraard kan je ook individueel 1 van de 3 uitgestippelde routes fietsen)

Optie 7

Volksspelen

Volksspelen kunnen door jong en oud, persoon met of zonder beperkingen gespeeld worden. Ze zorgen voor uren grenzeloos vermaak.



