

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

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.'*

'Sinds de oefensessies voel ik me meer zelfzeker en beter in mijn vel.'

'Ik heb minder schrik om te vallen.'

'Ik voel me opnieuw stabiel op de benen!'

'Ik neem terug een activiteit op, die ik had laten vallen.'

Praktische informatie

Informatieve sessie

- + pakket (toolbox)
- + gratis begeleider
- + certificaat

Bijkomende informatie en boeken
via marianne.belpaire@arteveldes.be

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



BOEK ONZE DIENSTVERLENING!

We bieden uw organisatie begeleiding en een kant-en-klare toolbox aan om uw doelgroep van ouderen blijvend te activeren.

Gezond en actief ouder worden!

Het functionele oefenprogramma **ACTIEF@thuis** richt zich specifiek op frêle (thuiswonende) 70-plussers. Het programma wordt opgestart door een bewegingsdeskundige en bestaat uit geïndividualiseerde oefeningen die gebaseerd zijn op dagelijkse activiteiten. Er wordt tevens een train-the-trainer sessie voorzien zodat mantelzorgers/ondersteuners het beweegprogramma kunnen opvolgen.



Starten met ACTIEF@thuis

- Theoretische en praktische sessie voor medewerkers van uw organisatie; dit kan in uw organisatie plaatsvinden of in de Arteveldehogeschool.
- 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 Lichamelijke opvoeding/Bewegingsrecreatie aanvragen via www.ACTIEF-thuis.be
- Start van het programma: februari 2019
- Certificaat van de gevolgde vorming **ACTIEF@thuis**
- Inhoudelijke vragen: marianne.belpaire@arteveldehs.be