

## DONDERDAG 23 MAART TIELT WINGE

### VM : KING PONG

#### SPEL- EN OEFENVORMEN AAN TAFEL

Met KING PONG wordt tafeltennis laagdrempelig voor diverse doelgroepen waaronder senioren. Er wordt gewerkt met aangepast materiaal en aangepaste oefeningen en spelvormen.

De uitschuifbare netten kunnen op gewone tafels bevestigd worden. Met zwaardere ballen kan ook rollend gespeeld worden. De duurzame paletten zijn zeer geschikt voor beginners, van jong tot oud. Uiteraard spelen we ook met gewone balletjes, zodat ieder op zijn tempo kan evolueren tot het gewone tafeltennis spel.

De moeilijkheidsgraad is laag en zeker haalbaar voor niet getrainde senioren.

**Docent** : Alexander Destrycker  
Initiator tafeltennis

### NM : PREVENTIEOEFENINGEN

#### EVENWICHT, COORDINATIE, REACTIE, PSYCHOMOTORIEK, GEHEUGEN...

Werken op kracht en lenigheid is de basis van een gymles. Maar vergeet niet dat ook andere fysieke basiseigenschappen zoals evenwicht, coördinatie, reactie en psychomotoriek ook belangrijk zijn in de valpreventie en het vlot kunnen (blijven) bewegen op latere leeftijd.

Op een speelse manier worden oefeningen aangebracht (zowel in zit als in stand) die vlot kunnen ingeschakeld worden in een bewegingsles/programma voor senioren.

**Docente** : Mieke Clerinx  
Bachelor LO - FROS

## DINSDAG 25 APRIL TIELT WINGE

### VM : SENIOR- ZIT- & COMBIDANS

#### IEDEREEN KAN DANSEN !

Van samen te dansen wordt men vrolijk, krijgt men energie, het geheugen wordt getraind en het bewegen gaat soepeler, kortom: een ideale bewegingsactiviteit voor een seniorenpubliek.

We doorlopen een aantal eenvoudige, makkelijk aan te leren dansen, in een kring of in rijen, zowel in zit als in stand (of een combinatie van beiden). Tot slot proberen we zelf een eigen unieke dans in elkaar te steken. Ideaal om jouw bewegingsles mee te starten of af te sluiten!

**Docente** : Mieke Clerinx

### NM : BODYPERCUSSIE MASSAGE

#### NATUURLIJKE MASSAGE RITMES

Schudden, trillen, kloppen, bewegen, vibreren, tokkelen, drukken, strijken,... net als een trom of gitaar kan je het lichaam 'bespelen' met massageritmes. Deze hebben een rustgevend of opwekkend effect op het lichaam en maken de diepste spanningen los. Met bodypercussie technieken laat je het lichaam van iemand anders dansen en bewegen op de juiste ritmes. Mensen die geen sporten (kunnen) beoefenen worden toch bewogen door de ritmes en vibraties. De lichaamsveilige technieken maken het een sport en beweegspel voor iedereen. Ook ideaal als warming up of cooling down.

**Docent** : Bart Vanderbruggen

Docent relaxatie en massage technieken

Als inspirator, motivator en yogaleraar geeft Bart al vele jaren begeleiding rond burn-out, stress en gezondheid

## DONDERDAG 11 MEI ZONHOVEN

### BEWEGING, SPEL EN DANS MET OUDEREN

GANSE DAG : VM + NM

#### GERICHT NAAR WOONZORGCENTRA EN DAGVERZORGINGSCENTRA

Voor een ouder, veelal zittend publiek zijn de bewegingsmogelijkheden eerder beperkt. Door speels te bewegen en te dansen op de stoel kan iedereen volgens het eigen kunnen deelnemen aan bewegingsactiviteiten.

Tijdens deze bijscholingsdag doorlopen we een breed gamma van spel- en bewegingsvormen waardoor we deze doelgroep op een leuke en zinvolle manier in groep kunnen laten bewegen. Er wordt gebruik gemaakt van allerlei eenvoudig materiaal, zowel voor de spel- als de oefenvormen.

We doorlopen een gamma aan ADL-oefeningen (Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen), leren het lichaamsbewustzijn aan te scherpen, proberen via enkele oefeningen te "luisteren" naar ons lichaam, geven aandacht aan de ademhaling, oefenen de kleine motoriek, het ritmegevoel, de concentratie, coördinatie en het evenwicht... Tot slot leren we nog een paar eenvoudige ziddansjes op vlotte muziek.

Kortom, een boeiende bijscholingsdag voor animatoren en lesgevers waarbij men een waaier aan ideeën aangereikt krijgt waarmee men meteen aan de slag kan.

**Docente** : Mieke Clerinx

Bachelor LO - FROS

## CURSUSPLAATSEN

**SPORTHAL 'T SOLVELD**  
(TURNZAAL)  
RALISWEG 17 - 3990 **TIELT WINGE**

-----  
**EVENEMENTENHAL DEN DIJK**  
(POLYZAAL)  
ROZENKRANSWEG 4 - 3520 **ZONHOVEN**

## DAGVERLOOP

Vanaf 09u45: Onthaal & inschrijvingen  
10u00 - 12u30: Voormiddagssessie (VM)  
12u30 - 13u30: Lunchpauze  
13u30 - 16u00: Namiddagssessie (NM)

## CATERING

Er is mogelijkheid om een broodje /soep te bestellen voor de lunch en een drankje te gebruiken in de cafetaria of lunchruimte.

## MEEBRENGEN

Al deze bijscholingen zijn praktijkgericht dus draag gemakkelijke kledij en schoenen.



**SENIORENSPORT**

## ORGANISATIE

**FROS MULTISPORT VLAANDEREN vzw**  
Afdeling Vlaams Brabant  
Gemeenteplein 26 - 3010 Kessel-Lo

Tel. 016/29 63 78(74) Fax 016/29 64 02  
[mieke.clerinx@fros.be](mailto:mieke.clerinx@fros.be) - [www.fros.be](http://www.fros.be)

## DEELNAMEPRIJS

	Leden FROS	Niet-leden
Dag	40 euro	45 euro
Halve dag	25 euro	30 euro

Annulaties : terugbetaling mits doktersattest

## INSCHRIJVING

E-MAIL naar : [mieke.clerinx@fros.be](mailto:mieke.clerinx@fros.be)  
of FAX - POST met vermelding :

- Naam en privéadres
- E-mailadres
- Telefoonnummer of GSM
- Beroep / activiteit
- Geboortedatum
- Vermelding lid FROS + naam/nr. club
- Gekozen bijscholing(en) + datum
- Naam organisatie + facturatieadres

## BETALING

Niet betalen bij inschrijving aub.  
Na inschrijving ontvangt u van FROS een bevestiging en onkostennota ter betaling.



## BIJSCHOLINGEN 2017 VOORJAAR

## SENIOREN SPORT & BEWEGING

VOOR LESGEVERS & ANIMATOREN

**TIELT WINGE**  
**DONDERDAG 23 MAART**  
**DINSDAG 25 APRIL**  
**ZONHOVEN**  
**DONDERDAG 11 MEI**