

Fietsatelier

Domein	Kennis & informatie
Omschrijving	In deze module gaan we leren hoe je jouw fiets kan onderhouden. We gaan knutselen aan oude fietsen en staan in voor het onderhoud van een aantal fietsen op het domein. We combineren wat theoretische info aan het oefenen en sleutelen in praktijk. Een band plakken of vervangen, een versnellingsapparaat afstellen, een wiel rechtzetten, remmen vervangen,... Als fietsliefhebber gaan we ook aandacht besteden aan het opstellen en voorbereiden van fietstochten. Hoe stippel je en mooie rit uit of hoe bereid je je fysiek voor op een fietstocht.
Doelstelling	<ul style="list-style-type: none"> – Nieuwe vaardigheden aanleren en het verhogen van je zelfwaarde – Werk attitudes aanscherpen en oefenen – Nieuwe inzichten en kennis over fietstechnieken bekomen – Ontspanning vinden in het verrichten van deze technische taken – Je oefent je communicatie vaardigheden
Methodiek	In een kleine groep werken we in een fietsatelier. Je kan zelfstandig werken en klussen of met behulp van de therapeut stapsgewijs nieuwe technieken aanleren om ze nadien zelfstandig uit te proberen.. Er zullen fietsen aanwezig zijn die onderhouden moeten worden, ook is het mogelijk om je eigen fiets te herstellen.
Doelgroep	Mensen die interesse hebben in fietsherstellingen en in toekomst opnieuw in het arbeidscircuit willen stappen of hun vrije tijd hiermee zinvol willen doorbrengen
Aantal deelnemers	Max. 5 deelnemers
Wanneer	Donderdag van 14u tot 16u
Locatie	Gebouw 7 - Fietsatelier (groene magazijn aan Tracé 7)
Therapeut	

Op een ontspannen manier maken we fietsen van het domein of eigen fietsen opnieuw rijvaardig. Er is tijd en ruimte om te proberen en bij de geduldige begeleider kan je steeds terecht met vragen en suggesties.



In het fietsenatelier herstellen we fietsen van het domein. We proberen zoveel mogelijk te repareren en niet te vervangen. Ik werk er graag en de begeleiding is goed.

Roken, een teer onderwerp

Domein	Kennis en informatie
Omschrijving	Roken is ongezond en risicovol. Iedereen overweegt vroeg of laat wel eens om te stoppen. Via een individueel gesprek kan je ontdekken of je toe bent aan een rookstop en hoe je dit kan aanpakken.
Doelstelling	Sensibiliseren! We zoeken een antwoord op vragen als : Hoe schadelijk is roken? Hoe afhankelijk ben ik van sigaretten? Zou ik kunnen stoppen met roken? Hoe stop ik dan met roken? Wanneer verdere ondersteuning bij rookstop gewenst is, kan men op vraag doorverwezen worden naar een externe tabakoloog.
Methodiek	In een positieve sfeer spreken we samen over roken en stoppen met roken. Het is de bedoeling om meer zelfzekerheid te krijgen om rookstop daadwerkelijk te kunnen plannen.
Doelgroep	Alle patiënten gemotiveerd om rookstop te overwegen
Aantal deelnemers	Individueel
Wanneer	Op afspraak
Locatie	Gebouw 2
Praktisch	Vooraf telefonisch een afspraak maken op het nummer 03/ 380 38 83
Therapeut	

Vind je weg op het domein

Domein	Kennis & informatie
Omschrijving	Omdat het niet altijd evident is om je weg te vinden op dit grote domein, voorzien we een rondleiding waarbij we de belangrijkste en meest gebruikte plaatsen laten zien. Indien je zelf nog vragen hebt, kan je die altijd stellen.
Doelstelling	<ul style="list-style-type: none">• Je kunnen oriënteren op het domein.• Kunnen terugvinden waar de therapieën/ VLOT modules doorgaan.• Een aantal specifieke plaatsen weten terug te vinden o.a. de stille ruimtes, Finse piste, ...
Methodiek	Rondleiding over het domein.
Doelgroep	Voor iedereen die interesse heeft.
Aantal deelnemers	Max. 8 deelnemers
Wanneer	Dinsdag van 13u15 tot 14u30
Locatie	Gebouw 2
Praktisch	
Therapeut	



Rug school

Domein	Kennis & informatie
Omschrijving	Inzicht in ontstaan mechanismen van rugpijn, benaderingsmethodes, preventie en omgaan met.
Doelstelling	Patiënten wegwijs maken in aanpas, visie en omgaan met rugproblemen. Met ruime aandacht voor de psychische inslag. Alles kadert binnen een bio psychosociaal model.
Methodiek	Via PowerPointpresentatie, oefensessies, discussiemomenten, vragenlijsten, etc.... Afwisselend door een van ondergenoemde therapeuten.
Doelgroep	Iedereen die wil werken rond "Hoe ga ik op een gezonde manier om met rugpijn".
Aantal deelnemers	Max. 10 deelnemers
Wanneer	Donderdag van 13u15-14u30
Locatie	Gebouw 7 – Polyvalente ruimte
Praktisch	4 sessies. Sportieve kledij.
Therapeut	



Wat weet je (nog niet) over lichamelijk welzijn?

Domein	Kennis en informatie
Omschrijving	<p>Eerste sessie: Werken rond stellingen met betrekking lichamelijke gezondheid: “Je krijgt diabetes van veel suiker te eten”, “van bepaalde medicatie word je dik”, “je moet elke dag fruit eten”,..... We verklaren verschillende lichamelijke aandoeningen zoals “Diabetes”, “metabool syndroom”, “obesitas”,.....</p> <p>Tweede sessie: we bekijken wat we ertegen kunnen doen (preventie) en wat te doen als de aandoening aanwezig is. We vertrekken hier ook telkens vanuit stellingen: “Zitten is het nieuwe roken”, “bewegen is gezond”, “gezonde voeding maakt alles goed”,....</p> <p>Derde sessie: stilstaan bij ons eigen verhaal. We kijken daar naar ons eigen voedings- en bewegingspatroon, ons eigen rookgedrag, We stellen een eerste actieplan op.</p> <p>Vierde sessie: terugblik naar de vorige sessies, we evalueren het actieplan en staan stil bij: “wat is er bijgebleven”, “wat is toch nog moeilijk”, “Waarom is het zo moeilijk om op te starten met bewegen, gezonde voeding,...en vol te houden”?</p>
Doelstelling	<ol style="list-style-type: none">1. Kennis rond de bovengenoemde thema's verwerven.2. Kijken naar verschillende thema's die in een gezond leven aan bod komen:<ol style="list-style-type: none">a. Gezonde voedingb. Bewegenc. Mentaal welbevindend. Anderen3. Opnemen van de thema's tijdens of na een opname.4. Stilstaan bij de moeilijkheid om het op te starten en vol te houden.5. Linken leggen naar het multidisciplinair team op afdelingen en andere vlot-sessies binnen die thema's.
Methodiek	We werken met betrouwbare bronnen, die tijdens en na een opname online kunnen geraadpleegd worden om zich verder te verdiepen in de thema's.

	<p>Een deel kennis en handige tips halen we uit de officiële website: www.gezondleven.be</p> <p>We verdiepen ons ook in de onderbouwde richtlijnen die het expertisecentrum “gezond leven” ons biedt. Met een beetje theorie maar vooral heel veel handige tips en tricks gaan we aan de slag.</p>
Doelgroep	Voor iedereen die geïnteresseerd is in het thema “lichamelijke gezondheid” en “gezond leven”.
Aantal deelnemers	Max. 8 deelnemers
Wanneer	Dinsdag van 13u15 tot 14u45
Locatie	Tracé 7 – polyvalente ruimte
Praktisch	
Therapeut	



Werken in en om de moestuin

Domein	Kennis & informatie
Omschrijving	<p>In de moestuin kan iedereen mee in de grond wroeten en groenten, kruiden of bloemen telen.</p> <p>Ook wie niets van tuinieren ken en er graag meer over wil weten is welkom. Er zijn allerlei grote en kleine werkjes te verrichten.</p> <p>We pakken het hele proces aan: van voorbereiding van de grond tot zaaien, planten, onderhoud, oogsten tot verwerken van de groente.</p> <p>We tuinieren in de serre, in de volle grond of in bakken.</p> <p>We trachten dit te doen met respect voor de bodem en de natuur.</p> <p>De moestuin is gelegen ter hoogte van het pomphuis, vlak naast de dierenweide.</p>
Doelstelling	<ul style="list-style-type: none">• Ontspannen in de gezonde buitenlucht.• Opvolgen en de meewerken aan het proces van zaaien en oogsten.• Kennis opdoen, kennis uitwisselen.• Ontmoeten van andere tuiniers.• Genieten
Methodiek	Samen tuinieren betekent samen overleggen, samen beslissen. Iedereen kan ideeën aanbrengen, initiatieven nemen, verantwoordelijkheden opnemen, zolang dit gebeurt in overleg.
Doelgroep	Iedereen die graag actief of passief in de tuin vertoeft.
Aantal deelnemers	Max. 4 deelnemers
Wanneer	Dinsdag van 13u30 tot 16u00
Locatie	Verzamelen aan de moestuin ter hoogte van het pomphuis.
Praktisch	<p>Gelieve gepast schoeisel te dragen, maar er zijn ook gummi laarzen beschikbaar.</p> <p>Module loopt vanaf begin maart tot ongeveer eind oktober.</p> <p>Bij slecht weer kan het zijn dat we binnen iets doen.</p>
Therapeut	

"Ik ben een buitenmens. Dit project neemt me mee naar buiten. Ik werk graag met mijn handen. Ik werk niet graag alleen, ik heb ook een persoon nodig die mij aan het werk zet. Ik zie moeilijk werk, of veel te laat wanneer het onkruid al aan het zaaien is. En we leren nog van elkander"



"Ik heb geen groene vingers maar het is mooi en back to basics om de groenten en bloemen te zien groeien. Zowel 'bekende' groenten als onbekende vb. patisson. Of andere gebruikswijzen leren kennen vb. het bloempje van de bieslook. Samen daar aan werken is schoon. Ik heb onkruid uitgedaan en gezaaid. De geur van de serre doet me herinneren aan de serre van mijn grootouders en hun tijd op het land als kostwinning."

