



Regiodag voor mensen met een dwarslaesie of caudalaesie en naasten op vrijdag 12 juni

Thema: Jouw leefstijl, jouw kracht | Gezond leven met een dwarslaesie of caudalaesie

Op **vrijdag 12 juni van 10.00 - 16.30** organiseren Dwarslaesie Organisatie Nederland en Reade een regiodag voor mensen met een dwarslaesie of caudalaesie en hun naasten.

De dag vindt plaats bij Reade – locatie Jan van Breemen, Admiraal Helfrichstraat 1, 1056 AA Amsterdam.

Er is parkeergelegenheid in de omgeving van het gebouw, er zijn een beperkt aantal rolstoelparkeerplaatsen beschikbaar.

Bezoekers van Amsterdam met een Europese gehandicaptenparkeerkaart (GPK) kunnen gratis [via deze link](#) een parkeervergunning voor gehandicapte bezoekers aanvragen.

Meer informatie over de workshops en het inschrijfformulier vind je hier. Inschrijven kan t/m 7 juni.

De kosten bedragen € 17,50 per persoon.

Heb je nog vragen? Neem dan contact op met:
Niels Dijkstra (06-52824388, niels.dijkstra@dwarslaesie.nl)
Aad Zwaard (06-30436051, aadzwaard@gmail.com).

Wat verstaan we onder een gezonde leefstijl? En wat betekent dit wanneer je leeft met een dwarslaesie – niet alleen voor jezelf, maar ook voor je naasten?

Tijdens deze dag staan we stil bij het thema leefstijl aan de hand van het leefstijlroer. We verkennen met elkaar de verschillende aspecten die bijdragen aan een gezonde en gebalanceerde leefstijl, zoals voeding, beweging, ontspanning en sociale verbinding.

Laat je inspireren en ontdek hoe jij, binnen jouw mogelijkheden, de regie kunt nemen over je eigen leefstijl en kracht.

Programma

10.00 - 10.30	Ontvangst met koffie/thee
10:30 - 10:45	Welkom
10.45 - 11.45	Jouw leefstijl, jouw kracht (plenair)
11.45 - 12.15	Energizer met Emilio Guzman
12.15 - 13.30	Lunch met themakaartjes & bezoek informatiemarkt
13.30 - 14.30	Workshop Ronde 1
14.30 - 15.00	Pauze & Wisseltijd
15.00 - 16.00	Workshop Ronde 2
16.00 - 16.30	Plenaire afsluiting