



Deze folder is ontstaan als vervolg van het project "De kracht van het onbewuste leren 2.0" (meer informatie: zuyd.nl/onderzoek/lectoraten/voeding-leefstijl-en-bewegen)

Projectpartners:



Subsidie:
Top-up, Regieorgaan SIA

Contact:
motorisch.leren@zuyd.nl



Samen oefenen:

Tips en voorbeelden voor mantelzorgers en mensen na beroerte.



In deze folder krijgt u tips over hoe u samen kunt oefenen om bewegingen te leren en te verbeteren.



Waarom samen oefenen?

Voldoende oefenen is belangrijk. Door samen thuis te oefenen kunt u de oefentijd vergroten.



Voordelen voor mantelzorgers:

U kunt actief bijdragen aan de therapie van uw naaste.



Voordelen voor mensen na een beroerte:

U krijgt extra ondersteuning bij het thuis oefenen.

Wat staat in deze folder?

In deze folder staan links naar 4 korte video's. Deze video's geven informatie over het leren van bewegingen. Daarnaast zijn er voorbeelden te zien.

Scan de QR-codes

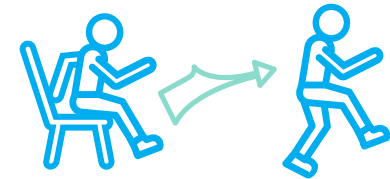
Deze video's kunt u op twee manieren bekijken.

- 1) U opent de QR-code (QR) met uw mobiele telefoon. Bij de meeste telefoons doet u dit door uw camera te openen en voor de QR-code te houden. Hierna krijgt u een melding in beeld waarmee u de website kunt openen.
- 2) Indien u de folder op de computer opent, kunt u ook op de QR-code klikken. De video's openen dan automatisch.

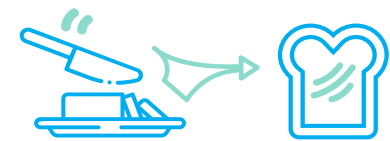
Informatievideo over het leren van bewegingen



Transfer van stoel naar bed



Boterham smeren



Lopen

