

Bijlage 1: Aanbod voor volwassenen in Genk

I Activiteiten

	maandag	dinsdag				woensdag	donderdag			vrijdag	zondag	
Voor- middag	koken 10u30 – 13u Hasselt	la biomista 10u-16u	koken 10u30 - 12u30	wan- delen 10u30 - 12u30	muziek- beleving 10u30 - 12u30	la biomista 10u-16u	la biomista 10u-16u	koken 10u30 - 12u30	muziek + senso- theek 10u30 - 12u30	la biomista 10u-16u	la biomista 10u-16u	dans & theater 10u - 11u
Na- middag			crea 13u30 - 15u30	zwem- men 13u30 - 15u30				crea 13u30 - 15u30	boccia 13u30 - 15u30			
Avond			rolstoel- dansen 19u30 - 21u30					instuif 19u00 - 21u30				



2 Dagindeling

Maandag	
13u00 – 13u30	Aankomst deelnemers
13u30 – 15u30	Activiteit: bakken
15u30	Naar huis

Dinsdag	
10u – 10u30	Aankomst deelnemers Cafeteria
10u30 – 12u30	Activiteit: koken / omnisport
12u30 – 13u00	Lunch
13u00 – 13u30	Cafeteria
13u30 – 15u30	Activiteit: crea / wandelen
15u30 – 16u00	Cafeteria / naar huis
16u00 – 19u30	GEEN permanentie
19u30 – 21u30	Rolstoeldansen

Donderdag	
10u – 10u30	Aankomst deelnemers Cafeteria
10u30 – 12u30	Activiteit: koken / muziek
12u30 – 13u00	Lunch
13u00 – 13u30	Cafeteria
13u30 – 15u30	Activiteit: crea of boccia
15u30 – 16u00	Cafeteria + naar huis
16u00 – 18u00	Permanentie
18u00 – 19u00	Avondeten
19u00 – 21u30	Instuif

Zaterdag	
9u45 – 10u	Aankomst deelnemers
10u – 12u	Activiteit: muziekbeleving
12u	Naar huis

Zondag	
9u45 – 10u	Aankomst deelnemers
10u – 11u	Activiteit: dansles
11u	Naar huis

2.1 Informatie over de activiteiten

- **Dinsdag / donderdag**

Vanaf 10u kunnen de deelnemers terecht in de cafetaria. Zo kunnen we samen een tasje koffie drinken voor de activiteiten beginnen.

Om 10u30 starten we met de voormiddag-activiteit en deze duurt tot 12u30.

Om 12u30 eten we samen onze boterhammen. Om 13u is er een vrij half uurtje. Je kan in de cafetaria blijven, of even buiten luchtje scheppen in onze mooie tuin.

Om 13u30 starten we met de namiddag-activiteit en deze duurt tot 15u30.

Na deze activiteit kan je nog iets drinken in de cafetaria tot 16u.

Op dinsdag is er geen permanentie voorzien voor de personen die deelnemen aan het rolstoeldansen.

De rolstoeldansers komen om 19u30 aan. We dansen tot 21u30.

Op donderdag voorzien we wel permanentie voor de personen die naar de instuif komen.

Gewoonlijk bestellen we voor hen iets om te eten (pizza, frietjes, broodjes, kebab, ...) en dit eten we om 18u.

Vanaf 18u45 komen de deelnemers van de instuif aan, om 19u starten we met de activiteit. Om 21u30 is de activiteit gedaan.

- **Koken**

Elke kookles maken we soep en een gerecht. Samen schillen, snijden en wassen we de groenten, roeren in de pot, bakken het vlees, ... iedereen helpt mee!

Als de gerechten klaar zijn ruimen we samen de keuken op. Afval opruimen, afwassen en tafels afvegen, dat hoort ook bij de kookles.

De begeleiding proeft nog even of alles voldoende gekruid is, terwijl de tafels we tafels dekken.

Om 12u30 zitten alle deelnemers samen aan tafel.

De soep is voor alle aanwezigen, dus ook de deelnemers van de andere activiteiten. Het klaargemaakte gerecht is enkel voor de deelnemers van de kookles.

- **Zwemmen**

We gaan zwemmen in het stedelijk zwembad van Genk. Hiervoor is een deel van het zwembad gereserveerd. Het zwemmen gebeurt op ieders tempo en er worden telkens enkele bewegingsoefeningen voorzien.

Deze activiteit is enkel voor personen die reeds kunnen zwemmen! Vergeet je zwemkledij niet!

- 13u30: vertrek naar het zwembad (deelnemers die rechtstreeks gaan zien we om 14u aan de ingang)
- 14u: omkleden
- 14u30 tot 15u30: zwemmen
- 15u30: omkleden

- 16u: vertrek naar de regenbOog (of naar huis voor degenen die zelf naar het sportcentrum zijn gekomen)

- **Crea**

Op dinsdag - en donderdagnamiddag kan je van 13u30 tot 15u30 kan jij je creatief komen uitleven.

Samen met de begeleiding gaan we op zoek naar de hedendaagse creatieve trends. We maken juwelen, wenskaarten, doen aan bloemschikken, ...

- **Wandelen**

Elke dinsdagnamiddag maken we een leuke wandeling of gaan we op zoek naar een geocache in de buurt: naar de terril, op de heide, ...

Soms gaan we met de bus naar een andere locatie, en doen we daar een wandeling.

Voorzie steeds goede schoenen en gepaste kledij. Je mag een tussendoortje en een drankje meenemen voor onderweg.

- **Rolstoeldansen**

Rolstoeldansen is op de eerste plaats een inclusieve activiteit: Rolstoelgebruikers dansen samen of met een staande partner of met een duwer.

Doelgroep: alle rolstoelgebruikers vanaf 18 jaar.

Staande partners vanaf 16 jaar (vrijwilligers) kunnen zich steeds aanmelden.

Er worden allerlei dansen aangeleerd. Een ruime waaier van genres, die beantwoorden aan de leefwereld en wensen van de deelnemers, komen aan bod.

De nadruk ligt op hedendaagse muziek.

Op dinsdagavond wisselen 2 verschillende groepen (duo en combi) elkaar wekelijks af.

- Duo: 2 rolstoelgebruikers dansen samen
- Combi: 1 rolstoelgebruiker danst met een staande partner.

- **Muziekbeleving**

De muziekbeleving op dinsdag is voor mensen met een ernstige beperking waarbij vooral de beleving en ontspanning centraal staan.

- **Muziek + Sensotheek**

Met een klein groepje beleven we muziek: we maken plezier, maken verbinding met elkaar, leren omgaan met emoties en expressie. Via muziek vergroten we het zelfvertrouwen.

Doelgroep op donderdag: personen met een met een licht tot matige mentale beperking.

- **Boccia**

Hou je van balsporten? Dan is Boccia misschien iets voor jou!

Boccia is een bal - en werpspel voor sporters met een mentale - of fysieke beperking en is vergelijkbaar met petanque. Alleen speel je met zachte, makkelijk hanteerbare ballen op een afgebakend veld. Voor

je start moet je nagaan wat voor jou de beste manier is om de bal te werpen of te rollen. Met de hand, de voet of indien nodig met een hulpstuk.

Wij spelen elke donderdagnamiddag Boccia op recreatief niveau.

Deze activiteit vindt plaats in het sportcentrum van Genk. Adres: Emiel van Dorenlaan 144, 3600 Genk.

We vertrekken aan de regenbOog vzw om 13u30. Deelnemers die liever rechtstreeks gaan moeten om 13u50 aan de ingang van de sporthal zijn.

- **Instuif**

Het doel van deze activiteit is ontspanning. We organiseren allerlei activiteiten: cinema, quiz, uit eten, bedrijfsbezoeken, kienen, iets drinken, ...

Doelgroep: personen met een fysieke en/of verstandelijke handicap vanaf 18 jaar zijn welkom.

De begeleiding van de instuif gebeurt door een personeelslid en een aantal vrijwilligers. Gezelligheid en samen plezier maken komen hier op de eerste plaats.

Eén keer per jaar organiseren we ook een instuifweekend. Met z'n allen trekken we er dan op uit om enkele dagen te ontspannen, sightseeing,...

- **Dans & theater**

Samen met een lesgeefster dansen jullie in groep. Je beweegt op het ritme van muziek en jullie oefenen tot je de dans helemaal kent. Alles op je eigen tempo.

Natuurlijk doe je mee volgens je eigen mogelijkheden. We houden allen van bewegen op muziek. Dansen is hier puur plezier op een kwaliteitsvolle manier. Er komen verschillende stijlen aan bod.

Doelgroep: iedereen vanaf 10 jaar.

- **La Biomista**

Samen met Karolien, onze natuurbelevingscoach, sta je in voor de verzorging en het voederen van de dieren, de stallen zuiver maken, .. en dit alles in een prachtige omgeving.

Start: 10u, einde: 16u.

Adres: Marcel Habetslaan 50, 3600 Genk

Voor La Biomista is er een aparte afsprakennota.

2.2 Afspraken

- als je te vroeg bent voor je activiteit, dan wacht je in de cafetaria;
- de persoon die je komt afhalen (ouders, chauffeurs, ...) kan ook plaatsnemen in de wachtruimte tot de activiteiten gedaan zijn;
- tijdens de activiteiten drinken of eten we niet;
- roken doe je buiten tijdens de pauze;
- op dinsdag en donderdag neem je een lunchpakket mee;
- het gebruiken van de GSM tijdens de activiteiten is niet toegelaten.