

Kijk eens achter de pil. Vormingsreeks 2 Zorg van binnenuit, het lichaam als toegangspoort

Datum

Titel

di. 17 **Het ouder wordende lichaam: een ongeopend boek?**

nov. Docenten: Tom Vermeulen

09:30 - Locatie: Campus Turnhout Herentalsstraat 70, 2300 Turnhout

16:00

Vanuit het principe “*zorg van binnenuit*” ontdekken we hoe het lichaam niet alleen een ontvanger, maar ook een ingangspoort is voor herstel, welbevinden en verbinding. Zo kan elke ademhaling, beweging of aanraking een kans zijn om verbondenheid en veerkracht te laten groeien.

di. 15 **Vergroot je lichaamskunde**

dec. Docenten: Tom Vermeulen

09:30 - Locatie: Campus Turnhout Herentalsstraat 70, 2300 Turnhout

16:00

In deze praktijkgerichte sessie leren zorgmedewerkers eenvoudige, maar krachtige technieken om het welbevinden van oudere volwassenen te ondersteunen. We combineren acupressuur voor ontspanning en pijnverlichting, ademhalingsoefeningen voor rust en energie, aandachtsoefeningen voor meer mentale helderheid, en weerstandstraining voor behoud van kracht en mobiliteit. De nadruk ligt op direct toepasbare methoden die veilig, laagdrempelig en effectief zijn in de dagelijkse zorgpraktijk.