**Nationale Sportweek Nederland**

Van 20 t/m 29 september 2019 is het Nationale Sportweek in Nederland.
Ook voor mensen met hersenletsel is bewegen erg belangrijk. Daarom doet
InteraktContour tussen 23 t/m 27 september mee met de Nationale
Sportweek, zodat nog meer mensen met hersenletsel kennis kunnen maken
wat sporten en bewegen voor hen kan betekenen. Informatie is te vinden
op https://sportweek.interaktcontour.nl

Profijt van sporten met hersenletsel
Het doel van de Nationale Sportweek is om Nederlanders aan te zetten om
(meer) te bewegen. Maar als iemand hersenletsel heeft, is sporten niet
vanzelfsprekend. Door overprikkeling, vermoeidheid of lichamelijke
beperkingen kan sporten erg lastig zijn. Toch zijn juist sportieve
activiteiten belangrijk voor verbetering na hersenletsel. Het vergroot
het zelfvertrouwen, verbetert hersenfuncties en geeft positieve energie.

Sporten op maat
Bij de dagbestedingslocaties van InteraktContour kunnen deelnemers
dagelijks meedoen met een gevarieerd sportaanbod. Dit aanbod is speciaal
samengesteld en op maat gemaakt voor mensen met (niet-aangeboren)
hersenletsel. Zo bestaat het aanbod onder andere uit zwemmen, fitness,
boccia, stoelyoga en de multisensorische oefenmethode RGM. Tijdens de
activiteiten staan de persoonlijke doelen van de deelnemers centraal.
Zo kunnen zij werken aan dat wat voor hen belangrijk is, zoals zelfstandig
kunnen fietsen of het verbeteren van de motoriek om weer aardappelen te
kunnen schillen.

Meedoen met bewegingsactiviteiten in de Nationale Sportweek
In de Nationale Sportweek kunnen geïnteresseerden maandag 23 t/m
vrijdag 27 september bij diverse dagbestedingslocaties van
InteraktContour (onder andere Deventer, Raalte en Dalfsen) een sport komen ervaren.

Het complete sportaanbod is te vinden op https://sportweek.interaktcontour.nl

Via deze website kunnen geïnteresseerden zich ook inschrijven voor de activiteit van hun keuze.