**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.