

Vrijdag 6 november 2026

Regiodag DON en Reade voor mensen met een dwarslaesie of caudalaesie en naasten

Thema: Jouw leefstijl, jouw kracht – Gezond leven met een dwarslaesie

Wat verstaan we onder een gezonde leefstijl? En wat betekent dit wanneer je leeft met een dwarslaesie – niet alleen voor jezelf, maar ook voor je naasten?

Tijdens deze dag staan we stil bij het thema leefstijl aan de hand van het leefstijlroer. We verkennen met elkaar de verschillende aspecten die bijdragen aan een gezonde en gebalanceerde leefstijl, zoals voeding, beweging, ontspanning en sociale verbinding. Laat je inspireren en ontdek hoe jij, binnen jouw mogelijkheden, de regie kunt nemen over je eigen leefstijl en kracht.

De dag vindt plaats in Reade – **locatie Jan van Breemen**,
Admiraal Helfrichstraat 1, 1056 AA Amsterdam.

Parkeergelegenheid in omgeving van het gebouw, beperkt aantal invalideplekken beschikbaar. Ben je in het bezit van een GPK, Europese Gehandicaptenparkeerkaart, dan kan je bij de gemeente Amsterdam via deze [link](#) een gratis parkeervergunning aanvragen.

Aanmelden

Aanmelden kan via [dit formulier](#). De kosten bedragen € 17,50 p.p.

Voor eventuele vragen: Niels Dijkstra (06-52824388) of Aad Zwaard (06-30436051).

Programma

Tijd	
10:00-10:30	Ontvangst met koffie/thee
10:30-10:45	Welkom
10:45-11:45	Jouw leefstijl, jouw kracht (plenair)
11:45-12:15	Energizer
12:15-13:30	Lunch met themakaartjes en bezoek informatiemarkt
13:30-14:30	Workshop ronde 1
14:30-15:00	Pauze
15:00-16:00	Workshop ronde 2
16:00-16:30	Plenaire afsluiting

Workshops

Titel: Hoe word ik seksueel gezond?

Seksualiteit is voor de meeste mensen een belangrijk onderdeel van hun leven. Maar hoe zit het met seks wanneer je een dwarslaesie hebt? Er verandert dan van alles in hoe je lijf reageert op seksuele prikkels. Ook het omgaan met je eigen gevoelens of met (het vinden van) een partner kan een uitdaging zijn. Je moet jezelf opnieuw uitvinden, ook op seksueel gebied. In deze workshop praten we over de voorwaarden voor (fijne) seks: wat heb je nodig om daaraan te kunnen, durven en willen beginnen? Daarnaast delen we Tips & Tricks om je seksleven leuk(er) te maken!

Titel: Leer je eigen zenuwstelsel kennen

In deze workshop creëren we ruimte voor verbinding- met jezelf en de ander, middels verschillende oefeningen. Samen ontdekken we wanneer het zenuwstelsel in de actiestand en de ruststand staat en hoe je dat kan herkennen en beïnvloeden. Met aandacht en in een veilige setting gaan we samen op onderzoek uit.

Titel: Beweging en ontspanning

Tijdens deze workshop ontdek je hoe eenvoudig het is om thuis in beweging te komen. Je maakt kennis met laagdrempelige kracht- en ontspanningsoefeningen die voor iedereen geschikt zijn, ongeacht ervaring of conditie.

We laten zien dat bewegen voor iedereen mogelijk is en geven praktische tips om hier thuis mee aan de slag te gaan. Daarnaast vertellen we kort wat het Sport- en Leefstijlloket voor je kan betekenen op het gebied van bewegen en een gezonde leefstijl.

Titel: Slapen met een dwarslaesie

Een goede nachtrust is essentieel voor zowel lichamelijk als geestelijk herstel en speelt een belangrijke rol in uw algehele gezondheid. Bij een dwarslaesie kunnen er verschillende factoren zijn die de slaap negatief beïnvloeden. Tijdens deze workshop bespreken we de mogelijke oorzaken van slaapproblemen en veelvoorkomende slaapstoornissen bij een dwarslaesie. U krijgt praktische tips en handvatten aangereikt om uw slaap te verbeteren. Daarnaast is er ruimte om ervaringen te delen en van elkaar te leren.

Titel: Voeding en Leefstijl

In deze interactieve workshop staan voeding en leefstijl centraal. Je krijgt op een interactieve manier inzicht in hoe gezonde voeding, beweging en sport bijdraagt aan een gezonde leefstijl.

Titel: Vakanties in een rolstoel, Buitengewoon Reizen

Gerda van 't Land vertelt je alles over rolstoelaangepast reizen op jouw manier. Vakantie moet voor iedereen toegankelijk zijn, ongeacht fysieke of mentale beperkingen. Bij Buitengewoon Reizen begrijpen we dat iedere reiziger unieke behoeften heeft, en daarom bieden we volledig aangepaste vakanties die comfort, veiligheid en plezier combineren. Onze reizen zijn niet zomaar vakanties – ze zijn buitengewoon, op maat gemaakt om herinneringen te creëren die een leven lang meegaan.

Titel: Live Laesie Café

Het Live Laesie Café is een laagdrempelige plek om anderen met een dwarslaesie te ontmoeten. In een ontspannen cafésfeer ga je met elkaar in gesprek over thema's die spelen in het dagelijks leven, zoals gezondheid, relaties, werk en zelfstandigheid. De bijeenkomst biedt ruimte voor het delen van ervaringen, herkenning en het uitwisselen van praktische tips. Soms staat een specifiek thema centraal (zoals bijvoorbeeld pijn), soms ontstaat het gesprek vanuit de groep. Een gespreksbegeleider zorgt voor een veilige en open sfeer waarin iedereen zich vrij voelt om te praten - of juist alleen te luisteren.