



24 SEPTEMBER 2018 - DE WERELT IN LUNTEREN

*Congresparade*<sup>®</sup>

# Bewegen en activeren in de dagelijkse zorg \*

- \* VOOR DE OUDERENZORG EN VGZ
- \* KUNST VAN HET ACTIVEREN
- \* INVLOED VAN OMGEVINGSPRIKKELS
- \* BELEVINGSPARADE: ERVAAR HET ZELF!

**Kom  
samen!**

Ontvang  
**€40,-**  
korting

INSCHRIJVEN: [WWW.STUDIEARENA.NL](http://WWW.STUDIEARENA.NL)

**Studie\***Arena

*Hét centrum voor kennisuitwisseling in de langdurige zorg!*

# Kom in beweging!

**Bewegen en een actieve leefstijl dragen bij aan kwaliteit van leven. Dit geldt ook voor verpleeghuisbewoners en mensen met een (meervoudige) verstandelijke beperking. Het draagt bij aan de vitaliteit, weerbaarheid, sociale interactie en het leefplezier van de bewoners.**

Bovendien zorgt meer bewegen ervoor dat zij langer eigen regie kunnen voeren en minder snel afhankelijk worden van intensieve hulp. Jij als zorgprofessional hebt hierbij een belangrijke functie. Zowel in de directe ondersteuning van de bewoners, als het coachen van je collega's hoe zij hier in de dagelijkse zorg handen en voeten aan kunnen geven.

## **Maak het verschil voor jouw bewoners.**

Het maken van de vertaalslag van weten naar doen blijkt niet altijd eenvoudig. Enthousiasme om meer te bewegen en bewoners te activeren is er in veel gevallen wel. De kunst is om het praktisch te maken en vol te houden.

Hoe kan je, in de hectiek van de dag, het beste aansluiten bij de mogelijkheden van jouw bewoners en hen verleiden tot een meer actieve leefstijl? Welke interventies kan je inzetten? En in het bijzonder wat vraagt dit alles van jou als zorgprofessional? Deze vragen staan centraal tijdens de **Congresparade Bewegen en activeren in de dagelijkse zorg** op **24 september 2018** in **De Werelt** in **Lunteren**.

## **Kracht van de beleving, ga het gewoon doen!**

De Congresparade® is een uniek evenement met een mix van inspirerende presentaties en een paradeprogramma vol met kennis- en ervaringsessies. Beleef, ervaar en oefen hoe jij het verschil kunt maken!



## PROGRAMMA

09:00 UUR

**Ontvangst & registratie**

09:30 UUR

### START PLENAIRE PROGRAMMA

#### **Let's Dance!**

Dans is een bijzonder waardevol instrument voor zorgprofessionals! Andrew Greenwood introduceert een dansmethodiek waarbij de bewoners lichamelijk, geestelijk en sociaal in hun kracht staan. *Andrew Greenwood, internationaal balletmeester en initiatiefnemer Switch2Move*



10:00 UUR

#### **Alles is een activiteit!**

Activeren is de sleutel voor leefplezier en gezondheid! Opstaan, ontbijten, koken, afwassen, dansen, computeren, alles is een activiteit! In Huize Wezup is er extra aandacht voor het welzijn van de bewoners, volledig geïntegreerd in de dagelijkse zorg. Structuur en regelmaat vormen de basis. Binnen dit kader is er alle vrijheid voor de zorgmedewerkers om persoonlijke zorg en aandacht te bieden.

*Jan 't Hoen, directeur Huize Wezup*

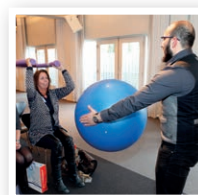


10:20 UUR

#### **Passie voor bewegen**

In het werk van Azmi staat het wel-zijn van de bewoner centraal. Bewegen en activeren zijn voor hem hulpmiddelen om daadwerkelijk met de bewoners in contact te komen en hen te helpen hun vitaliteit zoveel mogelijk intact te houden. 'Het is mooi om te zien hoe een bewoner soms geëmotioneerd raakt van zijn eigen prestaties.' Azmi vertelt over zijn persoonlijke drijfveren en passie voor bewegen.

*Azmi Alubeid, bewegingsagoog welzijnsteam Verpleeghuis Oudshoorn Rijnland Zorggroep*



10:50 UUR

#### **Meer bewegen en activeren - wat vraagt het van jou?**

Bewegen en een actieve leefstijl dragen bij aan kwaliteit van leven! Maar van weten naar doen is nog een hele stap. Wat vraagt dit nu van jou als zorgprofessional? Je kunt deze Congresparade je rugzak vullen met vaardigheden en methodieken. Welke aanpak past bij jou en hoe kun je het beste aansluiten bij de wensen en mogelijkheden van jouw bewoners? Ervaar hoe jij het verschil kunt maken!

*Jeroen Meeder, directeur StudieArena*



11:15 UUR  
tot  
17:00 UUR

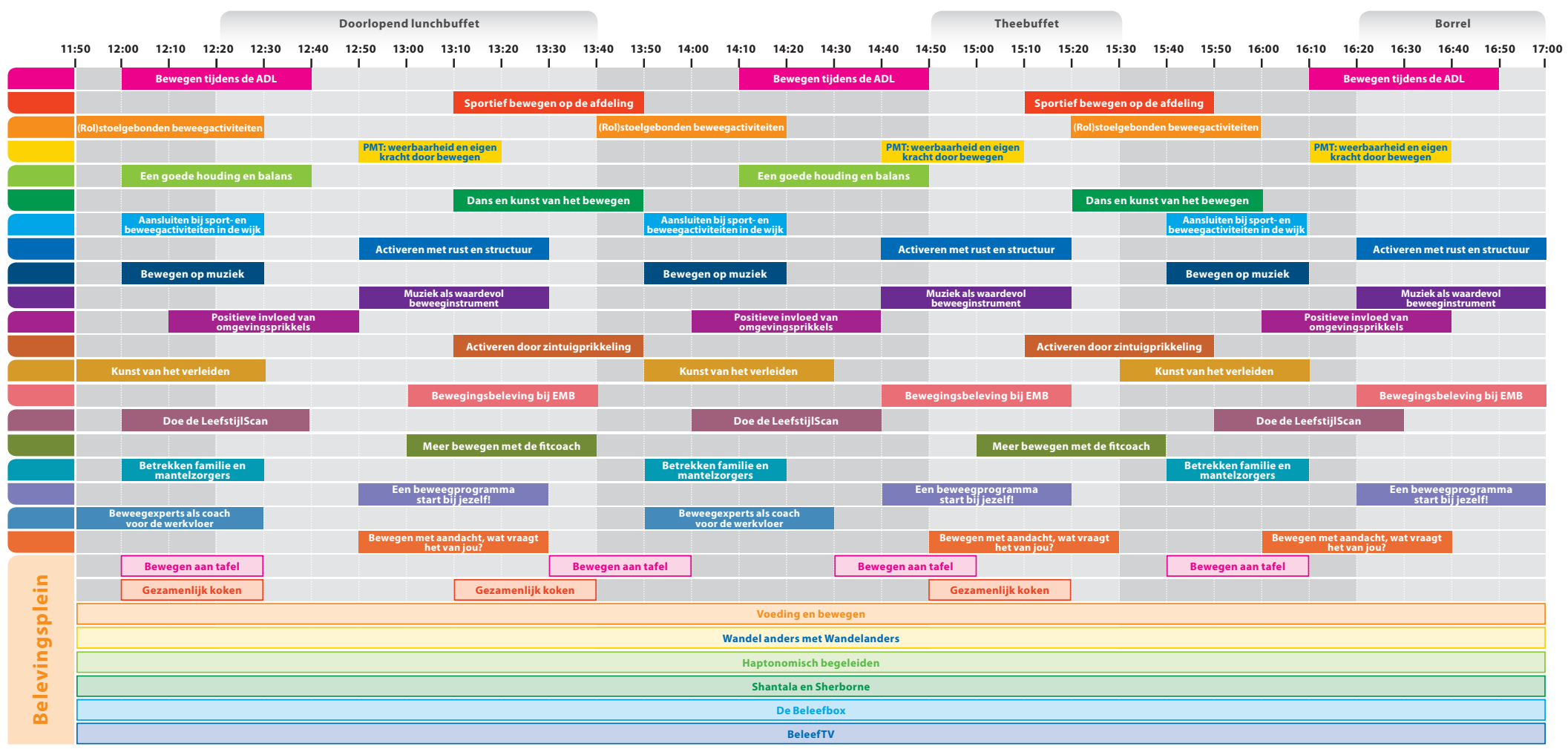
## Belevingsparade\*

**Ken jij het paradegevoel? Presentaties die je raken en persoonlijke ontmoetingen die je inspireren en aan het denken zetten. Dat gevoel bieden we je tijdens de Belevingsparade.**

Stel je eigen paradeprogramma samen! Maak een keuze uit meer dan 30 verschillende kennis- en ervarings sessies.

De Belevingsparade is een doorlopend programma dat al in de ochtend start en doorloopt tot de netwerkborrel aan het einde van de middag. Tussendoor kan je genieten van een heerlijke lunch en ervaringen uitwisselen met collega's van andere instellingen.







# Programma sessies

**Stel je eigen paradeprogramma samen! Maak een keuze uit de 30 verschillende brainstorm-, kennis- en ervarings sessies. De belevingsparade is een doorlopend programma dat al in de ochtend start en doorloopt tot de netwerkborrel aan het einde van de middag. Tussendoor kan je genieten van een heerlijke lunch en ontmoet je collega's van andere instellingen.**



## Bewegen tijdens de ADL

Algemene dagelijkse handelingen als wassen, aankleden, koffie zetten en koken kunnen een goed moment zijn om met bewoners te bewegen en hen actief te houden. Hoe 'onderdrukken' we onze neiging om te willen verzorgen en daardoor taken over te nemen? En hoe zet je de dagelijkse activiteiten om in beweegmomenten? Deelnemers gaan tijdens deze doe-sessie actief met elkaar aan de slag met o.a. de zelfredzaamheidsradar.

*Nico Knibbe, bewegingswetenschapper en partner LOCOmotion*

\* 40 MINUTEN

## Sportief bewegen op de afdeling

Sportief bewegen en activeren is iets dat je gedurende de hele dag kan doen. Om bewoners te betrekken is het belangrijk hen te verleiden, motiveren en bovenal samen plezier te maken. In deze sessie is er aandacht voor hoe je dit vorm kunt geven. Hoe kan je bijvoorbeeld met behulp van attributen je woonkamer ombouwen tot 'gymzaal'? Azmi Alubeid neemt je op energieke manier mee en geeft je daarbij praktische handvatten.

*Azmi Alubeid, bewegingsagoog welzijnsteam Verpleeghuis Oudshoorn Alrijne Zorggroep*

\* 40 MINUTEN

## (Rol)stoelgebonden beweegactiviteiten

Als bewoners (rol)stoelgebonden zijn of veel in dezelfde houding zitten, is het juist belangrijk aandacht te besteden aan bewegen. Van welke bewegingsvormen kan je dan gebruik maken en waar moet je op letten? En als iemand echt zelf niet meer kan bewegen, hoe geef je dan vorm aan 'bewogen worden'? Ervaar, oefen en ga aan de slag!

*Trees Werring Lammers, MBvO docent, bewegingsdeskundige intramuraal en auteur Spelenderwijs in beweging 'Actief aan Tafel' en 'Speelsevorm tot Bewegingspel' op de stoel in de ruimte*

\* 40 MINUTEN

## PMT: weerbaarheid en eigen kracht door bewegen

Mensen met een verstandelijke beperking hebben soms moeite met het stellen van grenzen en leren omgaan met gevoelens. Hoe kan je bewegen inzetten om je bewoner te helpen meer weerbaar te zijn? Psychomotorische Therapie (PMT) kan een belangrijke rol spelen bij het ervaren van eigen kracht. Tijdens deze ervarings sessie krijg je de handvatten hoe dit in de dagelijkse zorg toe te passen.

*Psychomotorische therapeut Reinaerde (uitgenodigd)*

\* 30 MINUTEN

## Een goede houding en balans

Olga Commandeur hanteert het motto: meer bewegen met kwetsbare mensen begint met aandacht voor de houding waarin zij zitten of staan. Ook een goede balans is essentieel bij bewegen, het voorkomt bovendien dat mensen vallen. Ervaar zelf wat een goede beweeghouding is en hoe je jouw bewoners kunt verleiden tot meer bewegen.

*Olga Commandeur, oud olympisch sportster en vitaliteitscoach voor meer bewegen door en voor senioren*

\* 40 MINUTEN

## Dans en kunst van het bewegen

Als we muziek horen, dan gaan we vaak als vanzelf meebewegen. Voor kwetsbare mensen kan muziek een extra stimulans zijn tot bewegen. Welke muziek en oefeningen kan je hiervoor gebruiken? Andrew neemt je tijdens deze doe-sessie op energieke wijze mee in het waarom en hoe je je bewoners tot dansen kunt verleiden.

*Andrew Greenwood, internationaal balletmeester en initiatiefnemer Switch2Move*

\* 40 MINUTEN

## Aansluiten bij sport- en beweegactiviteiten in de wijk

Sportief bewegen hoeft niet alleen binnen de eigen instelling plaats te vinden. Ook bestaande voorzieningen als sportscholen in de wijk kunnen mogelijkheden bieden, als ze aansluiten bij de interesses en behoeften van de individuele bewoners. Laat je inspireren, maak kennis met bestaande programma's en potentiële samenwerkingspartners waarmee je in jouw regio wellicht aan de slag kan.

*Franceline van de Geer, programmacoördinator Special Heroes*

\* 30 MINUTEN

## Activeren met rust en structuur

Voor een actieve en plezierige dag is een goede nachtrust en structuur belangrijk. In Huizen Wezup is er extra aandacht voor de nachtrust, om overdag zoveel mogelijk leuke activiteiten te kunnen ondernemen. Onvoldoende structuur kan leiden tot ongewenst gedrag en minder leefplezier in de groep. Samen met Jan 't Hoen ga je op zoek naar hoe je de balans kunt aanbrengen in de nachtrust en dagactiviteiten.

*Jan 't Hoen, directeur Huize Wezup*

\* 40 MINUTEN

## Bewegen op muziek

Muziek kan een goed middel zijn om kwetsbare ouderen in beweging te krijgen. Het is daarbij belangrijk goed af te stemmen en te kijken naar de fysieke mogelijkheden van je bewoners. Maak je eigen beweegactiviteit, gebruikmakend van muziek en materialen zoals pilatesballen. Ervaar het zelf!

*Liesbeth van Eijden, activiteitenbegeleidster Zorggroep Elde en docente dans, yoga en pilates*

\* 30 MINUTEN

### Muziek als waardevol beweeginstrument

Muziek is niet weg te denken uit ons leven. Luisteren naar muziek geeft een bijzondere beleving, het roept emoties op, brengt mensen in beweging en kan bijdragen aan hun vitaliteit. In deze workshop krijg je praktische tips en ervaar je hoe je met behulp van muziek en het spiegelen van jouw bewoners hen zowel fysiek als geestelijk in beweging kunt krijgen.

*Ignar Rip, trainer en ervaringsdeskundige AlzheimerMuziekGeluk*

\* 40 MINUTEN

### Positieve invloed van omgevingsprikkelers

Prikkelers beïnvloeden het gedrag van bewoners. Prikkelers komen voort uit je eigen lijf of uit de directe omgeving. Licht kan activeren, looproutes geven prikkels, materialen kunnen zorgen voor mooie interacties. Ook jij als zorgmedewerker kan met je prikkelaanbod van onschatbare waarde zijn. Iedere beweging, hoe klein dan ook, maakt de bewoner 'wakker' en meer alert. Reden om hier bij stil te staan. Of nog beter: mee aan de slag te gaan!

*Robert de Hoog, specialist Sensorische informatieverwerking, Prikkelcoach en CCE consultant*

\* 40 MINUTEN

### Activeren door zintuigprikkeling

Bewoners met een ernstig meervoudige beperking (EMB) of een gevorderde dementie kan je niet eenvoudig bereiken, laat staan activeren. Toch kan je veel bereiken door de zintuigen te prikkelen (luisteren, kijken, voelen, ruiken). Met minimale middelen kan je een zinvolle en plezierige activiteit maken, bijvoorbeeld door middel van een sfeertheater. Beleef het zelf en leer hoe je dit kan toepassen.

*Marc Spierings, activiteitenbegeleider Zorggroep Elde*

\* 40 MINUTEN

### Kunst van het verleiden

Lusteloos, onverschillig of een totaal gebrek aan motivatie of enthousiasme: het is herkenbaar gedrag voor mensen met een gevorderde dementie en/of een verstandelijke beperking. Als zorgprofessional is het soms moeilijk contact te maken en hen weer te verleiden tot activiteiten. Joke Bos neemt je op energieke wijze mee in de kunst van het activeren en oefent met jou verschillende benaderingswijzen.

*Joke Bos, programmacoördinator Amsterdams Ontmoetingscentrum de Pijp Combiwel*

\* 40 MINUTEN

### Bewegingsbeleving bij EMB

Bewegen of bewogen worden? Bij mensen met ernstig meervoudige beperking (EMB) is bewegen niet vanzelfsprekend. Toch blijkt dat bij een bewegingsbeleving gedragsproblemen verminderen en de alertheid, betrokkenheid en het welbevinden toenemen. Op een verrassende manier leer en ervaar je welke beweegvormen er zijn en hoe je deze kunt gebruiken op de werkvloer.

*Greta van Dijk, fysiotherapeut en Rianke Nieuwenhuis, bewegingsagoog en psychomotorisch therapeut, 's Heerenloo*

\* 40 MINUTEN

### Doe de LeefstijlScan

De LeefstijlScan is een leuke en interactieve manier om de huidige leefstijl met bewoners, zorgverleners en familie onder de loep te nemen en samen te kijken hoe het beter kan. Aan de hand van de BRAVO'S (Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding, Ontspanningen en Sociale participatie) wordt het gesprek aangegaan met als doel de gezonde leefstijl te bevorderen. Ga zelf aan de slag met de LeefstijlScan!

*Rebekka Saathof, bewegingsagoog en coördinator Leefstijl en Vitaliteit en Wilma Holtus, zwemonderwijzer en leefstijlscancoach Vanboeijen*

\* 40 MINUTEN

### Meer bewegen met de fitcoach

Hoe stimuleer jij je bewoners om meer te bewegen als de intrinsieke motivatie ontbreekt? De fitcoaches van Reinaerde Fit gaan samen met jou op zoek naar de mogelijkheden om je bewoners te motiveren tot meer bewegen en een gezonde leefstijl. Tijdens deze interactieve sessie gaan wij aan de hand van handige tips en tricks aan de slag!

*Tim Stolzenbach, bewegingsagoog Reinaerde*

\* 40 MINUTEN

### Betrekken familie en mantelzorgers

Hoe kan je de familie en mantelzorgers betrekken bij het meer activeren en bewegen van je bewoners? Vaak weten bezoekers niet goed wat te doen met hun dierbaren. Hoe mooi is het als er een win-win situatie ontstaat, waarbij de bewoner geactiveerd wordt én er voor de mantelzorgers een waardevol contactmoment ontstaat. Ga op zoek naar mogelijkheden binnen jouw werk, gebruikmakend van de middelen die er al zijn of die eenvoudig te organiseren zijn.

*Anniek Kramer, auteur 'Op bezoek bij een dierbare met dementie' en adviseur/coach Menskapitaal*

\* 30 MINUTEN

### Een bewegingsprogramma start bij jezelf!

Hoe zorg je dat de mensen om je heen in beweging komen? Begin bij jezelf! Want zien bewegen doet bewegen! In deze sessie gaan we kijken naar wat bewegen en de Nederlandse Norm Gezond Bewegen precies inhoudt, of we zelf aan deze norm voldoen en hoe makkelijk het kan zijn om bewegen een vast onderdeel te laten worden van jouw dagelijkse routine. Je zal zien: goed voorbeeld doet goed volgen!

*Iris van Breemen-Fischer, fysiotherapeut de Koperhorst*

\* 40 MINUTEN

### Bewegingsexperts als coach voor de werkvloer

De rol van bewegingsexperts binnen zorginstellingen verandert. Van bewegingsagogen en -therapeuten wordt steeds meer een coachende en ondersteunende rol gevraagd. Het is de kunst verzorgenden te coachen en begeleiden om bewegen te integreren in de dagelijkse zorg. Wat vraagt het van jou om een goede coach te zijn? Leer te schakelen tussen jouw rol als inhoudelijk expert en inspirerende coach.

*Marielle Tromp, bewegingswetenschapper en adviseur gezonde leefstijl Vitale Zorgverlener*

\* 40 MINUTEN

### Bewegen met aandacht, wat vraagt het van jou?

Soms is het lastig om met aandacht (beweeg)activiteiten te doen. Vooral als je het druk hebt en tijd tekort komt. Contact maken met je bewoners vraagt vooral in contact zijn met jezelf. Hoe kan je ruimte maken in je werk en wat vraagt dit van jou?

*Sabine Baltussen, coach en trainer L'azione*

\* 40 MINUTEN

# Programma belevingsplein

## Bewegen aan tafel

Bewegen kan altijd, ook als de bewegingsmogelijkheden beperkt zijn, zoals bij mensen met een meervoudige beperking of dementie. Tijdens deze doe-sessie op het Belevingsplein leer je hoe je rondom de tafel en met behulp van de tafel veel vaardigheden en bewegingspelen kan uitvoeren.

*Joke Winkler, fysiotherapeut Bewegen voor Ouderen*

\* 30 MINUTEN

## Gezamenlijk koken

Geuren en smaken van eten hebben veel impact op ons leven. Iedereen beschikt over eetherinneringen. Geuren die je terug in de tijd brengen. Wat kan lekker eten in een huiselijke sfeer en samen koken toevoegen aan de kwaliteit van leven? Chef-kok Lisette laat je op het Belevingsplein ervaren hoe koken een gezamenlijke en feestelijke activiteit kan zijn.

*Lisette Bossert, chef-kok en eigenaar Bossert Kookwerken*

\* 30 MINUTEN

## Voeding en bewegen

Om te kunnen bewegen heb je ook energie nodig. Het is belangrijk goed naar de voeding van je bewoners te kijken. Hoeveel energie en eiwitten krijgen zij binnen en wat past bij hun persoonlijke situatie? En hoe motiveer jij hen zo nodig tot een beter voedingspatroon? Kom aan tafel op het Belevingsplein, test je kennis en krijg handvatten om tot een goed voedingsadvies op maat te komen.

*Hanneke Goosen-Krämer, diëtist 's Heerenloo*

\* DOORLOPEND PROGRAMMA

## Wandel anders met Wandelanders

Maak op het Belevingsplein kennis met Wandelanders. Krijg handvatten hoe je je dagelijkse wandeling een verrassende invulling kunt geven en leer hoe je je bewoners hierin kunt meenemen.

*Ellen Bickel, psychomotorisch therapeut Ons Tweede Huis*

\* DOORLOPEND PROGRAMMA

## Haptonomisch begeleiden

Als spreken lastig wordt, is de taal van het lichaam des te belangrijk. Je kunt veel bereiken met de manier hoe je je bewoner aanraakt en met hem meebeweegt. Het kan een middel zijn je bewoner te verleiden tot activiteit. Ervaar wat je zelf kan bereiken door middel van de juiste aanraking.

*Ria Bartels, trainer Severinus*

\* DOORLOPEND PROGRAMMA

## Shantala en Sherborne

Bewegen is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Soms zijn mensen zich niet eens bewust van hun eigen lichaam. Ervaar zelf, op het Belevingsplein, hoe je door Shantala aan lichaamsbewustwording kan werken en voel hoe het is om via de Sherborne methode letterlijk in beweging te worden gebracht.

*Henriët van Dorp, bewegingsagoog en shantala-behandelaar Philadelphia*

\* DOORLOPEND PROGRAMMA

## De Beleefbox

Kun je nog iets 'samen' beleven met iemand met dementie? De Beleefbox bevat diverse attributen waarmee je samen herinneringen kunt ophalen en verhalen kunt vertellen. Het bevat artikelen om te voelen, ruiken, zien en horen. Het nodigt uit tot bewegen en beleven. Ga zelf aan de slag en ervaar het effect!

*Hanneke Freud, initiatiefnemer Brilliant*

\* DOORLOPEND PROGRAMMA

## BeleefTV

De BeleefTV is een interactieve tafel die op speelse wijze activeert en stimuleert tot beweging en sociale interactie. Door middel van interactieve spellen, luisteren naar muziek en het bekijken van foto's en video's kunnen bewoners het verleden herleven en worden zij zowel tot een fysieke activiteit als tot sociale interactie gestimuleerd. Neem plaats aan de tafel en beleef het zelf!

*Dennis de Wit, directeur BeleefTV*

\* DOORLOPEND PROGRAMMA

Kom samen! Ontvang € 40,- euro korting p.p.

Voor aanmelding of meer informatie: [WWW.STUDIEARENA.NL](http://WWW.STUDIEARENA.NL)

*Kies ook voor de kracht van de beleving!*

## ALGEMENE INFORMATIE

### INFORMATIE

**Datum:** maandag 24 september 2018  
**Locatie:** De Werelt in Lunteren  
**Deelnamekosten:** € 295,- / € 255,- \*  
De deelnamekosten zijn inclusief (digitaal) naslagwerk, lunch, koffie/thee, netwerkbordel en excl. 21% BTW.

**\* Kom samen, meld je collega(s) gelijktijdig aan en ontvang € 40,- korting op het totale factuurbedrag!**

### VOOR WIE

Tijdens de Congresparade kan je collega's ontmoeten uit alle disciplines, van verzorgenden tot fysiotherapeuten en van activiteitenbegeleiders tot orthopedagogen.

De Congresparade is bedoeld voor:

- \* Verpleegkundigen, verzorgenden en (woon)begeleiders
- \* Verpleegkundig specialisten
- \* Afdelingshoofden, teamleiders, locatiemanagers en zorgcoördinatoren
- \* Ergotherapeuten, beweeg-/fysiotherapeuten, PMT-ers en andere paramedici
- \* Dans- en muziektherapeuten
- \* Activiteitenbegeleiders en medewerkers dagbehandeling
- \* Maatschappelijk werkers, geestelijk verzorgers
- \* Casemanagers en ouderenadviseurs
- \* Orthopedagogen en gedragsdeskundigen
- \* GZ-psychologen en psychogerontologen
- \* (Beginnend) specialisten ouderengeneeskunde
- \* Docenten en opleidingscoördinatoren

Ook is het programma interessant voor medewerkers van onderwijsinstellingen, universiteiten en kennisinstututen, branche-organisaties en vertegenwoordigers van cliënten- en patiëntenorganisaties.

### TWITTER

**@studiearena - #studiearena**

Twitter over en tijdens de Congresparade door gebruik te maken van #studiearena. Deel je persoonlijke mening, tips en ervaringen als het gaat om 'Bewegen en activeren in de dagelijkse zorg'.



**Praat mee over dit thema op Twitter en Facebook: #studiearena**

### ACCREDITATIE

Accreditatie is aangevraagd bij:

- \* Kwaliteitsregister verpleegkundigen en verzorgenden
- \* Accreditatiebureau Verpleegkundig Specialisten Register
- \* KNGF (Koninklijk Nederlands Genootschap Fysiotherapie)
- \* SRVB (Stichting Register Vaktherapeutische Beroepen)
- \* Registerplein (voorheen BAMw)
  - Cliëntondersteuners en aandachtsfunctionarissen
  - Maatschappelijk Werk
  - Sociaal Agogen
- \* SKGV (Stichting Kwaliteitsregister Geestelijk Verzorgers)

Staat jouw vereniging er niet bij en zou je toch graag accreditatie ontvangen? Neem dan contact op met StudieArena.

### INSCHRIJVEN

**Aanmelden kan via: [www.studiearena.nl](http://www.studiearena.nl).**

Na inschrijving ontvang je per e-mail een bevestiging van de aanmelding, inclusief programma, factuur en routebeschrijving.

### ANNULERINGSVOORWAARDEN

Deelname kan je tot 4 weken voor de congresparade schriftelijk annuleren bij StudieArena. Wij berekenen dan € 45,- (excl. BTW) administratiekosten. Na deze datum is het volledige bedrag verschuldigd. Een collega kan je uiteraard zonder bijkomende kosten vervangen.

### CONTACT

**StudieArena**  
Postbus 3289  
3760 DG Soest

Tel. 035 - 539 4005  
[info@studiearena.nl](mailto:info@studiearena.nl)

**INSCHRIJVEN: [WWW.STUDIEARENA.NL](http://WWW.STUDIEARENA.NL)**