



Sessie 16

14u00 – 15u00

Workshop

Voor professionelen / personen met NAH / mantelzorgers

Mindful photography en NAH: de smartphone als instrument voor creatieve ontspanning

Frank Paemeleire

Fotografie is meer dan alleen maar mooie plaatjes schieten. Dit creatief medium wordt steeds meer doelgericht ingezet in de NAH-revalidatie. In deze keuzesessie ontdek je het concept *mindful photography*. Deze manier van fotograferen verhoogt je focus omdat je aandacht krijgt voor evidente zaken waar je anders aan voorbijloopt. Het stimuleert je om naar buiten te gaan en motiveert je om te bewegen. Daarnaast kunnen je foto's ook een creatief middel zijn om je gevoelens en gedachten te structureren en te uiten. De deelnemers leren de camera van hun smartphone beter kennen en krijgen een korte *mindful photography* opdracht. We eindigen met een mini-toonmoment.

Frank Paemeleire – neurologopedist – AZ Maria Middelaers Gent & Arteveldehogeschool Gent