

**Bijeenkomst: 17 mei 2022**

**Sprekers:**

**Ina Heijnen (yogadocent) met het onderwerp:  
“Bewegen en ontspannen op het werk”**

**en Sigrid Kullmann (voorzitter Stichting Vertalersforum) met het onderwerp:  
“De toekomst van het Vertalersforum”**

**o de doelgroep**

(zelfstandige) tolken en vertalers

**o de leerdoelen**

1. Bewegen en ontspannen op het werk: Doel van dit gedeelte van de bijeenkomst was de bewustwording bij “hoofdwerkers” dat het mogelijk is om meer ontspanning en gezondheid te creëren. Ina Heijnen gaf advies over het vinden van balans en het verminderen van stress of lichamelijke klachten. De focus bij deze sessie lag op oefeningen die gemakkelijk op de werkplek te doen zijn en direct ontspanning bieden, met aandacht specifiek op rug, nek, schouders en armen.  
2. De toekomst van het Vertalersforum: Sigrid Kullmann heeft ideeën gepresenteerd over de toekomst van het Vertalersforum wat bij de aangeslotenen tot een constructieve discussie leidde met nieuwe ideeën en mogelijke acties.

**o de globale inhoud**

Bewegen en ontspannen op het werk door makkelijke oefeningen  
De toekomst van het Vertalersforum

**o de sprekers/docenten** (CV of daarmee vergelijkbaar)

Ina Heijnen, (bedrijfs)yogadocent. Zie haar website: [www.inaheijnen.nl](http://www.inaheijnen.nl) en <https://www.youtube.com/c/InaHeijnen/playlists>

Sigrid Kullmann, bestuursvoorzitter VF en vertaalster Nederlands/Engels > Duits (zie <http://www.kullmannsprachen.nl> en <https://www.linkedin.com/in/sigrid-kullmann-7a2435232/>)

**o hoe de opleidingsinstelling hun scholingsactiviteiten evalueren**

Schriftelijke evaluatie aan het einde van de bijeenkomst d.m.v. het evaluatieformulier.

**Een overzicht van het lesmateriaal (voor zover van toepassing)**