

Organiseer jouw Balkon Beweegsessie

DE VOORBEREIDING VAN DE ACTIVITEIT

Zorg ervoor dat je goede afspraken maakt met de locatie over de plaats van je optreden op het terrein.

- Bij voorkeur op eigen terrein van de locatie, liefst in een binnentuin;
- Niet op de openbare weg;
- Beperk je geluid voor omwonenden. Bespreek met het woonzorgcentrum hun ervaringen met de buurt.

THEMA'S TOEVOEGEN?

Kies welk thema je aanhoudt en maak jouw beweegsessie compleet.

- balkon bewegen
- balkon bingo
- balkon orkest
- balkon dansen etc.

Materialen

- **Geluidinstallatie + microfoon:** Je hebt een geluidsinstallatie nodig. Over het algemeen beschikken woonzorgcentra wel over dergelijke apparatuur. Check of je deze mag lenen. Geeft het voldoende geluid? Is er een microfoon? Kun je de boxen zo stellen dat alle deelnemers je kunnen horen? Zijn er haspels/verlengsnoeren en is er een stroompunt dat je mag/kunt gebruiken? Probeer het geluid voor de buurt/omgeving zoveel mogelijk te beperken;
- **Check materialen voor de sessie:** Maak een lijstje van materialen die je nodig hebt voor de balkon sessie en evt. voor versiering er om heen;
- **Muzieklijst (indien van toepassing):** Maak gebruik van geschikte muziek. Zie de toolkit voor een voorbeeldmuzieklijst. De meeste woonzorgcentra hebben een Buma Stemra licentie. Vraag of deze activiteit kan vallen onder de activiteiten van het woonzorgcentrum die naar buiten wordt verplaatst omdat hij binnen niet uitgevoerd kan worden.

Communicatie

Indien de locatie enthousiast is, bespreek hoe ze de communicatie intern verzorgen. Kun je de uitnodiging naar het woon-zorgcentrum mailen, waarna contactpersoon deze print en verspreidt? Of moet je zelf de flyers meenemen? Kom je er niet uit? Neem dan contact op met het Ouderenfonds via vitaliteitspelen@ouderenfonds.nl.



Organiseer jouw Balkon Beweessessie

MAAK VERDER:

- Afspraken over bijv. social media (bekijk voorbeeld van social posts in de toolkit);

Balkon Beweessessie

Zorg dat je beweegprogramma toegespitst is op de doelgroep. Denk na over beweegvormen die men bijv. in een staande positie kan doen. Besef dat een balkon geen aangepaste sportzaal is en dat ouderen desondanks veilig kunnen bewegen.

Tips voor de opbouw van het balkon bewegen:

- **Warming-up**
Muziek is het belangrijkste element van een gezellige balkon beweessessie. Start met gezellige muziek! Doe na de algemene warming-up rek- en strekoefeningen;
- **Lesinhoud**
Voor de rest van de sessie kan je kiezen voor armbewegingen (zwaaiend/boksen/duwen-trekken) en oefeningen met been en/of voetenwerk, ritmische elementen, balans en cognitieve oefeningen zijn ook geschikt;
- **Sluit af met een cooling-down of een gezellig muzieknummer;**
- **Officieel afsluiten; met een bedankje aan alle deelnemers en vooral de locatie.**

Omstandigheden en veiligheid

- Geef aan dat meedoen eigen verantwoordelijkheid is.
- Als het regent kan de activiteit gewoon door gaan. Ouderen blijven immers droog omdat ze onder het balkon van de bovenburen staan. Zorg dat je apparatuur/bekabeling droog kan staan. Gebruik een tentje of zeil.
- Zorg bij hitte in overleg met de locatie voor voldoende water en schaduw. Pas eventueel je beweegprogramma aan.

