

Op Balkon Beweedag: 20 mei

DE UITVOERING VAN BALKON BEWEGEN EN NAZORG

Tips voor de uitvoering van jouw balkon (beweeg)sessie:

- Zorg dat je er sportief uitziet;
- Betrek ook andere beweegleiders om het goede voorbeeld te laten zien. Zij kunnen naast jou de bewegingen voordoen;
- Praat langzaam en duidelijk door de microfoon;
- Regel een goede geluidsinstallatie
- Maak grote bewegingen zodat iedereen goed ziet wat je doet;
- Zorg dat iemand anders foto's maakt (ook van jou). Dan kan jij je richten op de sessie!



Iets extra's!

Het is leuk om jouw activiteit op een leuke manier af te sluiten.

Hier enkele ideeën:

- Neem een glaasje water met je balkon buur en proost op dit feest;
- Doe een bingo;
- Doe een quiz;
- Petje op petje af;
- Nodig schoolkinderen uit voor een dansje.



Kijk voor meer inspiratie op oldstars.nl/vitaliteitspelen

NAZORG

Als beweegleider stel je voor om nog eens terug te komen en/of in de zomer door te bewegen. Hierover maak je afspraken met de locatie.

Veel plezier bij jouw balkon feest!

Deel je foto's en video's met het Ouderenfonds!

Stuur een e-mail naar vitaliteitspelen@ouderenfonds.nl

