

Nationale Balkon Beweedag



Balkon Beweedag komt er aan! Benieuwd hoe die dag er uit ziet? Hieronder zie je een voorbeeld van een tijdschema van 'balkon bewegen' voor professionals op Nationale Balkon Beweedag. Dit kan je als voorbeeld of leidraad nemen voor de uitvoering van jouw sessie.

Overleg je tijdschema ook met de woonzorglocatie waar jouw balkonsessie plaatsvindt.

TIJD	WAT
10.15 uur	Aanwezig en melden bij woonzorgcentrum
10.30 uur	Opbouw van geluid en versieren locatie (op achtergrond muziek)
10.30 uur	Eerste aanzet/uitnodigen van de mensen op balkon
10.45 uur	Fotomoment en evt. tijd voor lokale omroepen voor interview
11.00 uur	Startsein 'Balkon Bewegen'
11.30 uur	Cooling down / afsluiting beweegonderdeel
11.35 uur	Optioneel: Start 'extra activiteit' zoals bingo, (muziek)optreden, quiz etc. zie ook checklist 3
12:00 uur	Dankwoord



Uitnodigen voor de volgende of andere (beweeg)activiteit in de zomer

Tip

Vergeet niet de antwoordkaarten te verzamelen! De locatie maakt dan kans op een expert-sessie over voeding en bewegen.