

Tips en ideeën voor OldStars VitaliteitSpelen

Leuk dat je meedoet! Van 16 tot en met 20 mei zijn de OldStars VitaliteitSpelen. Tijdens deze week brengen we samen zoveel mogelijk ouderen in beweging en in contact met elkaar.

Of je het nu klein of groots wilt aanpakken: laat je inspireren door alle ideeën!

ALGEMENE TIPS

- Houd het eenvoudig. Een beweegactiviteit hoeft niet ingewikkeld te zijn, maar draait om samen bewegen en oprechte aandacht.
- Vraag extra aandacht voor jouw beweegactiviteit met een (digitale) flyer en/of poster OldStars VitaliteitSpelen.
- Organiseer je een beweegactiviteit in je eigen buurt? Vraag bijvoorbeeld aan de lokale fruitboer of sportschool om een bijdrage in natura. In ruil voor het noemen van hun naam, willen ze je misschien helpen aan een fruit voor een smoothie of beweegattributen.
- Betrek andere mensen bij de organisatie: de één heeft leuke ideeën, de andere is goed in organiseren of maakt gemakkelijk contact met nieuwe mensen. Het is gezelliger en vele handen maken licht werk.
- Maak er een feestje van! Denk aan vlaggetjes, muziek of een gezonde feestelijke snack.
- Houd rekening met de weersomstandigheden. Zo kun je sneller schakelen als het weer andere ideeën heeft.



**HOE KAN JE
BEWEGEN
MET OUDEREN?**



Tips en ideeën voor OldStars VitaliteitSpelen

SAMEN EEN WANDELING MAKEN

Bewegen kan op veel verschillende manieren. Organiseer bijvoorbeeld een feestelijke wandeling door jouw eigen buurt.



Wat heb je nodig?

- Maak feestelijke uitnodigingen voor de wandeling. Breng de uitnodigingen rond voor een persoonlijk tintje of doe ze in de brievenbus. Of breng de OldStars VitaliteitSpelen flyers rond. Ook leuk om de OldStars VitaliteitSpelen poster op te hangen in bijvoorbeeld de supermarkt, bij de bakker in de buurt of in een zorgcentrum. Handig om erop te zetten als mensen zich moeten aanmelden. Zo heb je zicht op het (maximum) aantal deelnemers.
- Regel een geschikte startlocatie voor de wandeling. Zorg ervoor dat de locatie goed bereikbaar is voor ouderen. Maak het jezelf hierbij niet te lastig, maar kies voor een ruimte waar je eventueel even kunt zitten, kletsen en een kopje koffie kunt drinken. Bijvoorbeeld in een buurtcentrum, in de kantine van de lokale sportclub of in een zorginstelling.
- Een wandeling hoeft niet lang te zijn. Zorg voor een uitgestippelde en eenvoudige route waar iedereen aan mee kan doen.
- Las een pauze in waar deelnemers bijvoorbeeld even naar het toilet kunnen of wat kunnen eten en drinken.

Tips valpreventie

- Vermijd trottoirs met losliggende tegels
- Vermijd hoge drempels
- Vermijd gladde paden (bv. door modder of mos)
- Ga niet wandelen in schemerachtend of avond
- Leg de nadruk op veilig schoeisel (stevige zool, vaste schoen, beperkte hak)
- Spoor de mensen aan wandelhulpmiddelen te gebruiken wanneer ze zich onzeker voelen (wandelstok, rollator, ...)



Tips en ideeën voor OldStars VitaliteitSpelen

ORGANISEER EEN BEWEEGACTIVITEIT TIJDENS DE OLDSTARS SPORT- OF VITAALDAGEN

Er zijn veel vormen van beweging. Organiseer een beweegactiviteit om ouderen kennis te laten maken met een bepaalde vorm van bewegen. Bijvoorbeeld yoga, een OldStars beweegvorm, een krachttraining of bewegen aan tafel.



Wat heb je nodig?

- Verspreid de OldStars VitaliteitSpelen flyers en posters voor jouw beweegactiviteit. Bijvoorbeeld in de supermarkt, bij de bakker of in een zorgcentrum. Of breng zelf-gemaakte feestelijke uitnodigingen rond. Handig om erop te zetten als mensen zich moeten aanmelden. Zo heb je zicht op het (maximum) aantal deelnemers.
- Regel een geschikte locatie voor de beweegactiviteit. Zorg ervoor dat de locatie goed bereikbaar is voor ouderen. Maak het jezelf niet te lastig, maar kies voor een locatie waar je jouw beweegactiviteit gemakkelijk kunt geven. Houd hierbij ook rekening met de weersomstandigheden.
- Zorg voor voldoende pauzemomenten waar deelnemers eventueel wat kunnen drinken en eten.
- Vraag andere mensen om mee te helpen organiseren. Vele handen maken licht werk en het is ook nog eens veel gezelliger.

Tip

Bestel het OldStars Vitaal pakket en gebruik attributen om jouw beweegactiviteit compleet te maken. Ga voor meer informatie naar oldstars.nl/vitaalpakket

Wil je ouderen kennis laten maken met een OldStars beweegvorm tijdens een feestelijke kick-off bij een sportvereniging of -club in de buurt?

Neem contact op met
oldstars@ouderenfonds.nl



Tips en ideeën voor OldStars VitaliteitSpelen

SAMEN TUINIEREN

Harken, onkruid wieden, planten verpotten: tuinieren is toch een soort work-out. Vaak ook goed voor een buurtpraatje. En met mooi resultaat. Is het nodig om bij jouw woonzorgcentrum, buurthuis of sportvereniging de tuin op te fleuren? Organiseer een feestelijke tuinier activiteit.



Wat heb je nodig?

- Verspreid de OldStars VitaliteitSpelen flyers en posters voor jouw tuinier activiteit. Leg ze bijvoorbeeld in de supermarkt, bij de bakker of in een zorgcentrum. Of breng zelfgemaakte feestelijke uitnodigingen rond. Handig om erop te zetten als mensen zich moeten aanmelden. Zo heb je zicht op het (maximum) aantal deelnemers.
- Regel een geschikte ontvangstlocatie. Zorg ervoor dat de locatie goed bereikbaar is voor ouderen. Bijvoorbeeld bij een tuin van een woonzorgcentrum, sportvereniging of in de buurt.
- Vraag andere mensen om mee te helpen organiseren. Vele handen maken licht werk en het is ook nog eens veel gezelliger.
- Vraag deelnemers om klein tuinier-gereedschap mee te nemen om het stukje groen een nieuw leven in te blazen.



Tips en ideeën voor OldStars VitaliteitSpelen

SAMEN BALKON BEWEGEN

Doe mee met de grote finale van de OldStars VitaliteitSpelen: Nationale Balkon Beweedag. Van bewegen tot dansen, bingo of zingen, alles kan en mag op Balkon Beweedag.

Om jouw balkonfeest goed te laten verlopen, kun je gebruik maken van de checklist 'Opstarten van Balkon Bewegen', de checklist 'Organiseer jouw balkon beweegsessie' en de checklist 'Op Balkon Beweedag: 20 mei'.

Vind je het lastig om een tijdschema te maken? Bekijk in de toolkit 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.

Tip

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

Maak gebruik van de Nationale Balkon Beweedag muziek afspeellijst en maak jouw balkonsessie compleet!

Bekijk de aftermovie van Balkon Beweedag 2021 voor nog meer inspiratie.

