CHECKLIST

Jouw beweegactiviteit

DE UITVOERING VAN DE BEWEEGACTIVITEIT EN NAZORG

Tips voor de uitvoering van jouw beweegactiviteit:

- Zorg dat je er sportief uitziet;
- Betrek bij een grote groep senioren ook andere vrijwilligers voor ondersteuning;
- Praat langzaam en duidelijk. Regel als het nodig is een microfoon en/of geluidsinstallatie;
- Leg de beweegactiviteit zo duidelijk mogelijk uit en doe eventueel oefeningen voor;
- Wil je beeldmateriaal verzamelen? Zorg voor toestemming van de deelnemers.

Nazorg

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

Veel plezier bij jouw beweegactiviteit!

Deel je foto's en video's met het Ouderenfonds!
Stuur een e-mail naar beweegweek@ouderenfonds.nl