

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



Opstarten van een beweegactiviteit bij een woonzorgcentrum

WERVEN VAN LOCATIE(S) VOOR EEN BEWEEGACTIVITEIT

Jouw beweegactiviteit is uitermate geschikt voor senioren, bewoners van woonzorgcentra, woongroepen en flats voor senioren.

Randvoorwaarden om vooraf mee te nemen

- Kijk naar de ligging en indeling van de locatie. Is er genoeg ruimte voor alle deelnemende senioren?
- Kun je als beweegleider zelf veilig staan?
- Is er een plek waar je goed zichtbaar bent voor alle deelnemende senioren?

Neem contact op

- Wil je een beweegactiviteit organiseren bij een woonzorgcentra? Vaak zijn woonzorgcentra onderdeel van een grotere zorgkoepel. Als je een geschikt woonzorgcentrum in de buurt zoekt, is het handig even te bellen met de koepel. Als je contact opneemt vraag dan naar de vrijwilligerscoördinator, welzijnsmedewerker, activiteitenbegeleider of directeur.
- Indien de organisatie interesse heeft is het verstandig om te vragen of de (meeste) bewoners mee kunnen doen aan de beweegactiviteit. Wellicht staan fysieke of geestelijke beperkingen deelname in de weg.



Inventarisatie bij de contactpersoon

- Vraag:
 - Of het centrum binnenshuis mee wil helpen de activiteit bekend te maken middels;
 - Het ophangen van posters
 - Het delen op social media e.d.
- Of het centrum wil helpen om mensen te activeren om deel te nemen aan de beweegactiviteit en naar de locatie te komen;
- Of het centrum wil helpen een feestje ervan te maken (aankleding etc.) bijvoorbeeld met slingers;
- Is er een muziek installatie incl. verlengsnoer en microfoon die je mag lenen?



Een initiatief van:



Mede mogelijk gemaakt door:



Opstarten van een beweegactiviteit bij de sportvereniging

Tips voor de bekendmaking van jouw beweegactiviteit:

- Hang posters op in de supermarkt, gemeentehuis of bij de bakker.
- Bring a friend. Laat OldStars deelnemers of leden een vriend of vriendin meenemen. Zo kun je nieuwe mensen kennis laten maken met jouw (OldStars) vereniging.
- Deel jouw beweegactiviteit op social media. Maak bijvoorbeeld gebruik van een social media post uit de toolkit.
- Stuur een persbericht uit. Maak bijvoorbeeld gebruik van het lokale persbericht uit de toolkit en betrek lokale pers.

Tips voor de uitvoering van jouw beweegactiviteit:

- 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.



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

Een initiatief van:



Mede mogelijk gemaakt door:

