

Tips en ideeën voor de Bewegeweek

Leuk dat je meedoet! Van 27 tot en met 31 mei is de Nationale Bewegeweek voor ouderen. 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.
- 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 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 de Bewegeweek

GA OP BEWEEGVISITE

Ga jij vaak op visite bij jouw oma, opa of een oudere? Ga op beweegvisite bij een oudere. Bewegen kan op veel verschillende manieren. In plaats van thuis thee drinken op de bank kun je ook samen wandelen naar een leuk café. Of breng tijdens jouw bezoek een oudere in beweging door rek- en strekoefeningen te doen.



Ideeën voor beweegvisite

- Beweeg samen op muziek
- Doe stoelyoga
- Laat je gaan met lucht dirigeren
- Ga naar een beweegtuin
- Speel samen een denkspelletje

Wat heb je nodig?

- Bereid de oudere voor door te vertellen dat je op beweegvisite komt. Zo kan de oudere zich goed voorbereiden en zich eventueel sportief aankleden.
- Een wandeling of beweegactiviteit hoeft niet lang te zijn. Zorg voor een eenvoudige route of activiteit waar iedereen aan mee kan doen.
- Las een pauze in waar de oudere even naar het toilet kan of wat kan eten of drinken.



Tips en ideeën voor de Beweegweek

SAMEN EEN WANDELING MAKEN

Bewegen kan op veel verschillende manieren. Organiseer bijvoorbeeld een feestelijke wandeling door jouw eigen buurt. Of kijk voor een wandelmaatje op www.gezondnatuurwandelen.nl.



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 een flyer rond. Ook leuk om een 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 de Bewegeweek

LAAT OUDEREN KENNIS MAKEN MET EEN VORM VAN BEWEGEN

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, bewegen aan tafel of een stuk fietsen op fietsmaatjes.nl kan je bijvoorbeeld met iemand op een duofiets.



Wat heb je nodig?

- Verspreid flyers en posters voor jouw beweegactiviteit. 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 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.

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 de Beweegweek

SAMEN TUINIEREN

Harken, onkruid wieden, planten verpotten: tuinieren is toch een soort workout. 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 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 de Beweegweek

ORGANISEER EEN BEWEEGFESTIVAL

Niks geeft meer motivatie dan gezamenlijk bewegen. Organiseer daarom een beweefestival. Zo leren ouderen kennis maken met verschillende sportvormen én het is een gegarandeerd feestelijke dag. Denk ook aan muziek (gezonde) hapjes en een drankje achteraf: een echt festival dus.



Wat heb je nodig?

- Verspreid flyers en posters voor jouw beweefestival. 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 locatie. Zorg er daarbij voor dat de locatie goed bereikbaar is voor ouderen. Bijvoorbeeld op een sportveld naast of in de buurt van een woonzorgcentrum.
- Vraag andere mensen om mee te helpen organiseren. Vele handen maken licht werk en het is ook nog eens veel gezelliger.
- Zorg voor een draaiboek zodat ook alle vrijwilligers die komen helpen weten wanneer ze waar moeten zijn. Is het een warme dag? Zorg dan ook bijvoorbeeld voor extra water en schaduwplekken.