

## Zorg voor bewegen

Eric van Gelderen, bewegingsagoog  
Aly Waninge, fysiotherapeute & lector  
Koninklijke Visio De Brink  
Hanzehogeschool Groningen



- Kennismaking
- Waarom bewegen?
- Hoeveel bewegen?
- Hoe doen we dat voor cliënten?
- Voorbeelden bij Visio De Brink
  - Alrik
  - Pauline
  - Tienko
  - Gert
- Uitwisseling
- In de praktijk

- In tweetallen
- Vertel elkaar in 3 minuten:
  - Wie je bent
  - Waar je werkt
  - Of jij bewegen belangrijk vindt
  - En waarom

# Waarom bewegen?

## Kwaliteit van leven neemt toe

# Visio

### Bewegen is leuk!



# Waarom bewegen?

Meedoen,  
Participatie, Eigen regie

Visio 



# Waarom bewegen?

Gezondheid en fitheid  
onderhouden / verbeteren



**Hoeveel bewegen  
is voldoende?**

**Visio** 



# Hoeveel bewegen is voldoende?



## Nederlandse Norm Gezond Bewegen

- 30 minuten per dag matig intensief bewegen, of;
- 10.000 stappen per dag
- NB mensen in een rolstoel!





# Hoe doen we dat voor cliënten?



Verschillende niveau's, verschillende mogelijkheden

- Binnen Activiteiten vh Dagelijks leven
- Nb eigenwaarde, eigen regie
- Binnen Dagactiviteiten
- Werkzaamheden, activiteiten
- Vrije tijdbesteding
- Binnen de woongroep, clubs, ouders
- Eenmalige activiteiten
- Zwemvierdaagse, sportweek, triatlon, etc etc..

Alles in beweegplan!!

# Voorbeelden bij Visio De Brink en uitwisseling



- Alrik
- Pauline
- Tienko
- Gert
  
- Herkenbaar?
- Wat roept dit op?
- Zelf voorbeelden? En tips?
- Vertaling eigen praktijk?
- Hobbels?

Levert tijd op? Kwaliteit verbetert? Cliënt alerter? Inbouw routine?

# Hoe doen we dat voor cliënten in de praktijk?



Verschillende niveau's, verschillende mogelijkheden,  
Aansluiten beleving en voorkeuren cliënten!

- Binnen Activiteiten vh Dagelijks leven
- Binnen Dagactiviteiten
- Vrije tijdbesteding
- Eenmalige activiteiten

Alles in beweegplan!!

**Vragen?**



Contact

[EricGelderenvan@visio.org](mailto:EricGelderenvan@visio.org)

[alywaninge@visio.org](mailto:alywaninge@visio.org)