



Zo kan het ook!

BEWEEGWAAIER

Brengt mensen met een
verstandelijke handicap
in beweging



Alstublieft, een waaier vol praktische beweegtips!

Deze beweegwaaier is een direct resultaat van het kennisplatform *Zo kan het ook!* Het landelijk programma van het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport. Beweegteams en begeleiders in de zorg geven eenvoudige tips uit de praktijk om cliënten met een verstandelijke handicap te laten sporten en bewegen.

Laat u inspireren en verrassen door de eenvoud en het effect!

Met sportieve groet,

LILIAN VAN DEN BERG

Programmaleider *Zo kan het ook!*



De beweegwaaier wordt u aangeboden door

Het Nationaal Kenniscentrum

Gehandicaptensport in samenwerking

met: Abrona, Amerpoort, Arduin, ASVZ, Bartimeus, Cello, Cordaan, De Brink, De Driestroom, De Hartekamp Groep, De Trans, de Twentse Zorgcentra, De Zijlen, Dichterbij, Esdégé-Reigersdaal, Fatima zorg, Frion, Gemiva-SVG groep, Het Gors, Lunet Zorg, NOVO, Ons Tweede Thuis, Philadelphia Regio Gelderland Noord, Pluryn, Promens Care, Reinaerde, Ruiteractief, 's Heeren Loo Apeldoorn, 's Heeren Loo Ermelo, 's Heeren Loo Groningen/Friesland, 's Heeren Loo Ede, 's Heeren Loo Monster, 's Heeren Loo Noordwijk, SDW Roosendaal, Sherpa, Siza, SL Zorg Roosendaal, Steinmetz de Compaan, Talant, Tragelzorg, Triade, Zozijn.



Laat u inspireren door het kennisplatform *Zo kan het ook!*

Het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport bouwt samen met zorginstellingen aan een platform vol met informatie, tips, adviezen en inspiratie. Het platform is bedoeld voor medewerkers in de zorg die cliënten met een verstandelijke handicap meer willen laten bewegen. Hier vind u informatie over uiteenlopende thema's.

Neem een kijkje, maak kennis met de deelnemende zorginstellingen en ontdek een schat aan informatie!

www.gehandicaptensport.nl/zokanhetook



Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport

Sport en bewegen maakt mensen met een handicap 'fit' voor het leven. Het Nationaal Kenniscentrum Gehandicaptensport inspireert, stimuleert, realiseert en vult de leemten in die bestaan in het Nederlandse speelveld van partijen die een rol spelen op het gebied van gehandicaptensport. Wij stimuleren en ondersteunen mensen met een handicap om veilig en verantwoord te sporten. Hiervoor werken wij actief samen met intermediairs in de sectoren zorg, onderwijs, ziekenhuizen, sportbonden en overheid.

www.gehandicaptensport.nl

Gehandicaptensport
Nederland



Indeling beweegwaaier

In de beweegwaaier komen vijf verschillende thema's rondom sporten en bewegen aan bod. Waaier hem uit en u herkent de verschillende thema's gemakkelijk aan kleur en titel!

Zo geef je beweegtips aan cliënten!

Simpele tips die u kunt geven aan cliënten.

Zo verlaag je de drempel!

Handige tips die helpen om cliënten te motiveren.

Zo ontstaan sportactiviteiten!

Basistips voor het organiseren van sportactiviteiten.

Zo komen cliënten in beweging!

Tips om op een simpele manier te bewegen met cliënten.

Zo beweeg je op de groep!

Met deze inspirerende tips brengt u de groep op een leuke manier in beweging.



*Zo geef je tips
aan cliënten!*

Simpele tips die u kunt
geven aan cliënten



Beweeg op je werk

- Fiets naar je werk
- Ga samen wandelen in de pauze
- Neem de trap in plaats van de lift
- Ruim samen de werkplek op
- Ga je met de bus naar je werk?

Stap een halte eerder uit en loop de laatste tien minuten.



Zo geef je beweegtips aan cliënten!

Beweeg thuis

- Dweil of zuig de vloer
- Haal je boodschappen op de fiets of lopend
- Werk een middag in de tuin
- Ruim je kamer op



Zo geef je beweegtips aan cliënten!

Beweeg in je vrije tijd

- Begin de dag met rek- en strekoefeningen
- Ga gezellig wandelen met een vriend of vriendin
- Ga een avond dansen op je favoriete muziek
- Ga lekker een potje voetballen in de tuin

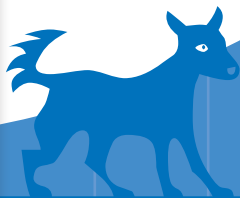


Neem of leen een hond

Heb je zelf geen hond?

Vraag of je de hond van de buren of een vriend (mee) mag uitlaten.

Laat hem een paar keer op een dag uit! Als je de hond uitlaat, ren eens lekker met hem mee!



Help een vriend

Duw zelf de rolstoel van je vriend in plaats van de begeleider.

Je helpt een vriend en het is nog goed voor je conditie ook.



Zo geef je beweegtips aan cliënten!

Fiets en loop mee met de ANWB

Zoek een leuke fiets- of wandelroute
uit van de VVV of ANWB.

Ga in het weekend samen
op avontuur!



Steps 4 strong legs!

Wil je sterke benen, gebruik de trap!

Zet een lekker muziekje op.

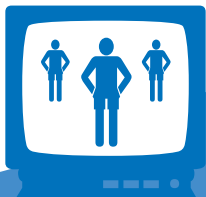
Zing mee en train jezelf op de trap.

Loop net zo vaak de trap op en neer
totdat je niet meer mee kan zingen
met de muziek.



Doe mee met de TV

Doe mee met het televisieprogramma 'Nederland in beweging' op Nederland 1. Of doe mee met de oefeningen van een beweeg DVD. Dit kan je ook samen doen op de woongroep. Dat is wel zo gezellig!



Zo geef je beweegtips aan cliënten!

Welke sport past bij jou?

Probeer samen met een vriend of vriendin eens wat verschillende sporten. Ontdek wat je echt leuk vindt. Wat dacht je van zwemmen, voetballen, judo of hardlopen. Probeer het uit!



Zo verlaag je de drempel!

Handige tips die helpen
om cliënten te motiveren



Zo verlaag je de drempel!

Beloon goed beweeggedrag

Iedereen wordt blij van een compliment! Beloon de cliënt met een compliment als hij goed heeft bewogen en laat merken dat je trots bent. Hang bijvoorbeeld een leuke foto van de activiteit op en zet er een smiley bij.



Spellenwaaier

Leg een spellenwaaier op de groep voor begeleiders met gemakkelijke speltips voor binnen en buiten.

Een mooie eerste basis vormen de handzame tips in deze beweegwaaier.

TIP!



Beweegtas vol met spullen

Leg op de groepen en het activiteitscentrum een beweegtas met basismaterialen en een beweegmap met spelideeën. Dit helpt ze om zelf aan de slag te gaan met leuke en makkelijke bewegingsactiviteiten.



De kracht van herhaling

Herhaal spelletjes en bewegingen regelmatig. Dit draagt bij aan herkenning, waardoor de cliënt steeds makkelijker anticipeert en invloed op het spel kan uitoefenen.



Zo verlaag je de drempel!

Maak van bewegen een gewoonte

Biedt elke week op dezelfde dag op dezelfde tijd en in dezelfde groep een vast beweegmoment aan, dan wordt het een leuke gewoonte! Zeker wanneer je ook de resultaten bijhoudt en deelnemers ergens naartoe laat werken. Geef het bewegen nog meer structuur en registreer dit in het zorgplan van de deelnemer.



Zo verlaag je de drempel!

Doe niet alles tegelijk

Doceer je activiteiten en bouw het langzaam op. Reik niet alles meteen aan. Zo kom je iedere maand een stap verder. Laat cliënten wennen aan de activiteit door het vaker te doen.

1 2 3 4 5



Samen bewegen met je cliënt

Wat beweegt jou? Sta jij stil bij wat jouw cliënt beweegt? Wat vindt hij/zij leuk? Speel daarop in. Wat kan de cliënt? Kijk goed naar de fysieke mogelijkheden van je cliënt en maak hier gebruik van! Maak het leuk! Maak bij het bewegen gebruik van persoonlijke attributen zoals een muts of sjaal.



Zo ontstaan sportactiviteiten!

Basistips voor het organiseren
van sportactiviteiten



Spetterspektakel

Laat deelnemers gedurende een half uur zwemmen of lopen in het water waarbij ze zoveel mogelijk meters proberen te maken om een medaille te verdienen. Cliënten vinden het leuk om een keer extra te bewegen en een medaille te verdienen. Dit kun je uiteraard ook doen met andere activiteiten.

De beweegmailbox

Open een mailbox waar groepen cliënten en begeleiders hun beweeg-ideeën naartoe kunnen sturen.

Goede ideeën kun je belonen en ook gebruiken bij andere groepen.



Breng groepen in contact

Creëer vanuit de instelling een plek op intranet of bijvoorbeeld op Facebook, waar woongroepen met elkaar in contact te kunnen komen. Zo kunnen ze bijvoorbeeld afspreken om elkaar op te halen en samen





Betrek studenten sport en bewegen!

Studenten van deze opleiding van het ROC kunnen allerlei sport- en beweegactiviteiten organiseren. Bijvoorbeeld boccia, dansles, balspelen en gymnastiekoefeningen voor de dagbestedinggroepen.





Motiveer en faciliteer

Motiveer groepen en begeleiders om nieuwe beweegactiviteiten op te starten en zorg dat zij met hulpvragen om meer te bewegen hulp kunnen inschakelen van beweegexperts in de organisatie.



Werk samen met sportverenigingen in de omgeving

Steeds meer sportverenigingen hebben speciaal sportaanbod voor mensen met een handicap.

Neem contact op met verenigingen om mogelijkheden te bespreken en gezamenlijk sportaanbod te bieden aan cliënten.



Schakel extra handen in!

Zet stagiaires in om bewegingsactiviteiten structureel op te starten op woonvoorzieningen en te borgen. Creëer een 'win win' situatie en koppel het beweegprogramma of de activiteiten aan een schoolopdracht.



Ontdek sportkwaliteiten van vrijwilligers

Informeer bij vrijwilligers wie er vanuit persoonlijke interesse, kennis en ervaring heeft van sport- en beweegactiviteiten. Je zult verstelt staan hoeveel mensen een passie hebben voor hun eigen sport en hierin graag iets zouden willen betekenen voor de cliënten. Zet deze kwaliteiten gericht in!



Familieactiviteiten

Schakel familie in bij activiteiten.

Hou bijvoorbeeld eens een familie-sportdag. Hiermee betrek je de omgeving van de cliënt actief.

Het biedt tegelijk de mogelijkheid om ouders en verzorgers te informeren over het belang van sporten en bewegen.



Richt een wandelclub op!

Hou het vrijblijvend; de wandelclub is voor iedereen die zin heeft om mee te lopen. Dit kan overdag b.v. in de pauze op de dagbesteding of het werk. Of 's avonds na het eten op de woongroep. Kom als begeleider ook in de benen en wandel mee! Voor de gezelligheid en een frisse neus of om de groep te begeleiden.





Zo kan het ook!

BEWEEGWAAIER

Brengt mensen met een
verstandelijke handicap
in beweging



Zo komen cliënten in beweging!

Tips om op een simpele
manier te bewegen
met cliënten





Zo komen cliënten in beweging!

De bal komt naar je toe!

Koop een stuk regengoot bij de bouwmarkt en rol samen met de cliënt grote en kleine ballen met verschillende geluiden heen en weer in de goot.



Zo komen cliënten in beweging!

Start een Sherborne uurtje

Sherborne is een speciale beweegmethode met eenvoudige bewegingspelletjes. Tijdens het Sherborne uurtje wordt er (samen met een fysiotherapeut) geëxperimenteerd met verschillende vormen van interactie. Hierdoor krijgt de cliënt langzaam het vertrouwen in zichzelf en de ander.

Zo komen cliënten in beweging!

Stap voor stap meer bewegen

Geef de cliënt een eigen 'beweegmaatje' de stappenteller.

Motiveer cliënt om iedere dag meer stappen op de teller te krijgen.

Tussen de 7.500-9.900 stappen per dag = matig actief.

Boven de 10.000 stappen = actief.

Vanaf 125.000 stappen = zeer actief/sportief.



Maak het de cliënt niet te makkelijk

Laat de cliënt zelf koffie halen in de keuken. Of zet bijvoorbeeld het bakje koffie midden op tafel zodat de cliënt er zelf naar moet reiken en in beweging komt. Geef de cliënt een halve beker drinken zodat hij nog een keer loopt.



Zo komen cliënten in beweging!

Help eens een handje

Laat cliënten helpen met klusjes
in huis. Zomaar wat ideeën:

Verzamel samen het wasgoed.

Laat de cliënt stofzuigen.

Veeg samen de stoep.

Zet de vuilnis op straat.



Postbode

Laat cliënten samen intern de post rond brengen. Op hun ronde komen ze ook op een leuke manier in contact met anderen.

Maak het extra leuk en geef ze een 'echte' postbode pet en tas mee.



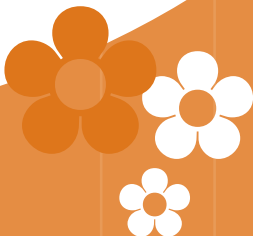


Let's go outside!

Verzorg samen met de cliënt bloemen en planten in de tuin.

Hark de bladeren bij elkaar en veeg het stoepje aan. Maak de tuin aantrekkelijk om in te bewegen.

Zet beweegtoestellen in de tuin of maak een kar met sport- en spelmaterialen waarmee je gemakkelijk activiteiten opstart.



Bewegen hoort bij het leven

Neem beweging van de cliënt niet te snel uit handen.

Kan iemand bijvoorbeeld zelf zijn vork vasthouden? Of met wat hulp zelf zijn gezicht afvegen?

Met wat assistentie zelf gordijnen open/dicht doen? Probeer eens wat verschillende dingen uit!



Trippel trip

Kijk hoe mobiel een cliënt in een rolstoel zelf is. Laat de cliënt kleine stukjes zelf dribbelen in de rolstoel in plaats van te duwen. Bijvoorbeeld van de tafel naar het aanrecht.





Zo komen cliënten in beweging!

Samen wandelen

Laat een elektrische rolstoelgebruiker en looper samen wandelen.

De looper gebruikt de elektrische rolstoel als loopondersteuning.



Zo komen cliënten in beweging!

Gebruik een Motomed

Met deze speciale fiets kan de cliënt fietsen met trapondersteuning.

Als de cliënt de weerstand biedt die ingesteld staat, stopt de ondersteunende motor en fietst de cliënt zelf. Het onderstel van de fiets kan ook onder een rolstoel worden geplaatst.

Zo beweeg je op de groep!

Met deze inspirerende
tips brengt u de groep
op een leuke manier
in beweging





Zo beweeg je op de groep!

Gebruik Kinect

Met deze spelcomputer komen cliënten vanzelf in beweging. Cliënten kunnen alleen of samen lekker een potje bowlen, een balletje slaan of darten of wat dacht je van dansen? Er is heel veel mogelijk. Je hoeft er niet de deur voor uit en het is super gezellig.





Zo beweeg je op de groep!

Ballen werpen

Gooi samen met een handdoek de bal omhoog en vang hem weer op. Wie kan het hoogst gooien zonder dat de bal de vloer raakt?

Tel samen de keren dat je de bal opvangt. Raakt de bal de grond, dan begin je opnieuw met tellen.



Hou een kegelwedstrijd

Twee groepen zitten tegenover elkaar. Op de middenlijn staan kegels. Om de beurt proberen de cliënten de kegels met een bal om te gooien. Het team dat de laatste kegel omgooit heeft gewonnen. Je kunt het spel ook aan tafel spelen en de bal over de tafel rollen.



Zo beweeg je op de groep!

Wat eten we vandaag?

Maak samen een boodschappenlijst.

Ga met de groep lopend of op de fiets naar de supermarkt.

Iedereen krijgt zijn eigen product om te zoeken.



Hometrainers op de groep

Zet twee hometrainers op de groep. Iedere cliënt krijgt zijn persoonlijke trainingsprogramma. De cliënten kunnen gezellig samen fietsen. Dat stimuleert! Een bijkomend voordeel is dat er geen extra groepsleiding nodig is om in beweging te komen.



Zo beweeg je op de groep!

Hou eens een washandjesoorlog!

Gegarandeerd een succes en veel plezier. Washandjes zijn meestal ruim voorhanden en pijnloos!

Als het heel warm is geeft gooien met een natte washand ook wat verkoeling.



Hou een grote schoonmaak

Hou één keer per maand met de groep een grote schoonmaakdag.

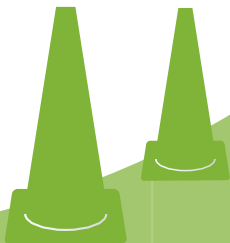
Doe samen de klussen waar je niet wekelijks aan toe komt.

Zoals ramen lappen, tuin verzorgen, keukenkasten schoonmaken.



Maak een buitenspeelkar

Doe verschillende leuke sport- en spelmaterialen in een kar, waarmee je gemakkelijk activiteiten opstart. Denk bijvoorbeeld aan ballen, sticks, pionnen, zweef- en wiebelmaterialen.





Zo beweeg je op de groep!

Corvee is bewegen

Cliënten in verschillende woonvormen hebben corveetaken.

Bekijk en bespreek samen met begeleiders hoe deze taken zoveel mogelijk over de week verdeeld kunnen worden.

**ma
di
wo
do
vrij
za
zo**



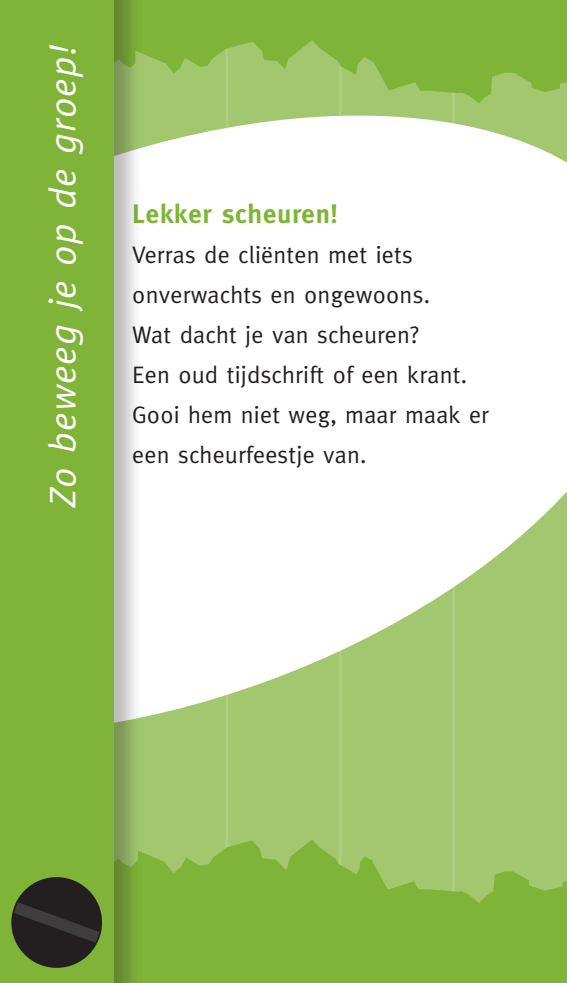
Zo beweeg je op de groep!

Gooi maar lekker van je af!

Geef cliënten iets wat kapot mag,
of juist niet kapot kan gaan en ga
er samen lekker mee gooien!

Het is simpel en leuk om te doen,
geeft energie en is goed voor de
coördinatie van de cliënt.





Zo beweeg je op de groep!

Lekker scheuren!

Verras de cliënten met iets
onverwachts en ongewoons.

Wat dacht je van scheuren?

Een oud tijdschrift of een krant.

Gooi hem niet weg, maar maak er
een scheurfeestje van.

De vuilnis dunk!

Wie kan de bal van een afstandje in de vuilnisbak mikken, als een echte basketballer? Dit kan ook met echt (schoon)afval, zoals papierpropjes en lege plastic flessen. Leuk om te doen voordat de vuilniszak naar buiten gebracht moet worden.



Zo beweeg je op de groep!

Disco Inverno

Zet op een regenachtige dag eens een gezellig muziekje op en hou een disco. Iedereen kan op zijn eigen manier meedoen, lekker swingen en bewegen en natuurlijk met bekende liedjes meezingen.





Zo beweeg je op de groep!

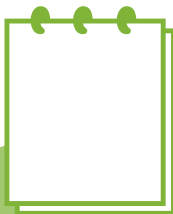
Maak bewegen leuk!

Kies bewegingsactiviteiten die cliënten leuk vinden om te doen. Samen bewegen is vaak leuker dan alleen bewegen.



Maak een beweegprikbord

Een bord dat laat zien wat je doet!
Met de beweegagenda van de week.
Foto's van leuke activiteiten en
uitslagen van kleine sportwedstrijdjes
die gehouden worden. Maak het
zichtbaar en leuk. Betrek cliënten in
het bijhouden van het bord.



Beweegmascotte

Al eens gedacht aan een leuke beweegmascotte voor de instelling of woongroep? De mascotte moedigt de cliënten en begeleiders aan bij sport- en beweegactiviteiten. En doet natuurlijk ook zelf mee!





Zo beweeg je op de groep!

Wist je dat...

...je cliënten kunt inspireren!

Door regelmatig een ‘Wist je dat...’ voor cliënten te maken over gezond leven en bewegen. Met praktische beweegtips, oefeningen en weetjes.



Ballonnen festijn

Vul ballonnen met rijst of macaroni.

Er zijn veel leuke spelvormen die je hiermee kunt doen. Zo kun je muziek maken en bewegen tegelijk!

Vul ballonnen op een warme zomerdag met water en hou in de tuin een watergevecht.



Zo beweeg je op de groep!

Krantenwijk

Loop met een groepje een krantenwijk. Zo bewegen cliënten en verdienen ze samen ook nog een leuk bedrag. Ze komen hierdoor ook in contact met bewoners in de wijk. Een win win win dus!





Samen wordt alles leuker!

Samen afwassen, de was opruimen, schoonmaken. Samen gezellig een ommetje maken. Samen een potje bowlen op de kinect. Samen fietsen en boodschappen doen. Samen een spel doen op de groep.

Samen wordt alles leuker!



De inhoud van deze beweegwaaier is tot stand gekomen in samenwerking met de deelnemende zorginstellingen van Zo kan het ook! Beschouw de waaier als een bron van inspiratie en gebruik de tips naar eigen inzicht.



Nationaal Kenniscentrum
Gehandicaptensport, 2012
Postbus 200
3980 CE Bunnik
T 030 659 73 00
E info@gehandicaptensport.nl

TEKST

Cindy Echten

ONTWERP

Poula Versantvoort

FOTOGRAFIE

Inge Hondebrink

