

Oudfit Special

Compleet overzicht opleidingen, (bij) scholingen en workshops senioren

Reguliere sport en beweeggerelateerde opleidingen

NISB heeft in samenwerking met Evelien Wijdeveld in 2012 een inventarisatie gedaan naar opleidingen, (bij)scholingen en workshops op het gebied van sport en bewegen voor senioren. In een zomerspecial van Oudfit, jaargang 1999 is voor het laatst een opleidingsoverzicht gepresenteerd. Daarom wordt een vernieuwd overzicht gepresenteerd. NISB wil dit overzicht ook op haar nieuwe website (lancering september) presenteren en bijhouden. Er is getracht een 'compleet' overzicht te geven, maar mocht overhoopt toch nog iets in ontbreken, dan horen wij dat graag (anneke.hiemstra@nisb.nl). Voor uitgebreide informatie over dit onderwerp, kunt u de rapportage 'Inventarisatie opleidingen & bijscholingen sport en bewegen senioren' (Wijdeveld 2012) raadplegen, te vinden op de website van NISB.

(Senioren) sportopleidingen

Er zijn 6 hogescholen met sportopleidingen. De meesten bieden een lerarenopleiding (ALO), plus één of meer management – of gezondheidsvarianten. Er zijn een aantal Hogescholen die specifiek cursussen/opleidingen hebben ontwikkeld op het gebied Sport- en bewegen 50+. Dit zijn Fontys sporthogeschool, de Hanzehogeschool (HIS) ism. CIOS Heerenveen en Sportdrenthe, Rijn IJssel CIOS Arnhem ism. De Gelderse Sportfederatie. De Fontys Hogeschool heeft twee jaar cursussen georga-

niseerd, maar is gestopt met deze opleidingen. Wel zijn de cursusboeken verkrijgbaar bij de Fontys Hogeschool, zodat opleidingsinstituten (mbo en hbo), die willen beginnen met Seniorensport hiervan gebruik kunnen maken. Op verzoek kan de Fontys ondersteuning bieden bij de opstart van de opleiding. Ook heeft de HIS en CIOS Heerenveen een opleidingsreader gemaakt. Op verzoek kan de CIOS Heerenveen of Hanze Hogeschool ondersteuning bieden bij de opzet. De opleiding Sportleider Seniorensport bij Rijn IJssel CIOS Arnhem start september 2013. Tenslotte biedt stichting MBvO Amsterdam vanaf najaar 2013 een opleiding tot MBvO docent aan. Deze opleiding wordt in het (bij)scholingsoverzicht vermeld.

In onderstaande tabel wordt een overzicht gegeven van de overige hogescholen die aanbod hebben gericht op senioren.

Fysiotherapie opleidingen

Er zijn landelijk 18 locaties met opleidingen Fysiotherapie & Ergotherapie. De Hogescholen bieden Post Hbo opleidingen en/of Master studies fysiotherapie aan en daarbinnen zijn specia-



Er zijn 18 locaties met opleidingen [fysiotherapie@ergotherapeut](mailto:fysiotherapie@ergotherapeut.nl).

Tabel 1: overzicht van opleidingsinstituten in meer of mindere mate gericht op senioren

Naam opleidingsinstituut	Inrichting op senioren	Ander aanbod 50+	Zij instromers welkom?
CIOS Arnhem, Rijn IJssel College	Sportleider senioren sport <u>niveau 3</u>	Allround wandel instructeur (AWI) i.s.m. KNBLO	Ja
CIOS Heerenveen / Frieslandcollege te Heerenveen	Senioren sportleider <u>niveau 3</u> Senioren sport coördinator <u>niveau 4</u>	Allround wandel instructeur (AWI) i.s.m. KNBLO, BeweegKuurinstructeurs	Ja
ROC Zeeland, Goes	Senioren sportleider <u>niveau 3</u>	Wandeltrainersopleiding en MBvO-water geïntegreerd in de diverse profielen/ keuzevakken. Bij Sportleider Zwemmen & Aqua-activiteiten is zwemmen voor ouderen opgenomen.	Ja
CIOS Sittard, Leeuwenborgh	Sportleider <u>niveau 3</u>	Allround wandel instructeur (AWI) i.s.m. KNBLO Beweegkuur instructeur	Ja
ROC mn Amersfoort, te Amersfoort	Sportleider <u>niveau 3</u>	Grotendeels geïntegreerd in de diverse profielen, zoals vervolgopleiding fifty-fit in zwembaden	Ja
MBO Amersfoort, te Amersfoort	Sportleider <u>niveau 3</u>	-	Nee
ROC Hilversum	Sportleider niveau 3, Bewegen voor ouderen in de doelgroep oriëntatie	Onderdeel van doelgroep oriëntatie o.a. MBvO water	Ja

lisaties mogelijk, bijvoorbeeld Geriatrische fysiotherapie. Daarnaast is er een divers aanbod aan Masters bij de fysiotherapie opleidingen o.a. Leiden, Rotterdam, Breda en Amsterdam. Deze masters gaan onder andere in op beweegprogramma's voor mensen met specifieke aandoeningen zoals COPD, Diabetes etc. Ook zijn er masters met aandacht voor leefstijlcoaching en motiverende gespreksvoering. Avans+ (Breda, Zwolle) biedt tenslotte een master specifiek op het trainen met ouderen voor fysiotherapie-gerelateerde uitstroomprofielen. Voor een overzicht van geaccrediteerde fysiotherapiescholingen kunt u terecht op: www.fysionet.nl

Opleidingen en scholing bij Sportbonden

Ook zijn er door sportbonden of brancheorganisaties in de sport



FitVak geeft een opleiding Fitnesstrainer.

verschillende opleidingen en (bij) scholingen ontwikkeld, (in) direct gericht op senioren. Bij de presentatie van deze opleidingen en (bij)scholingen is uitgegaan van de veel beoefende sporten door senioren.

Overige (bij)scholingen en workshops

Hieronder vindt u een globale beschrijving van (bij) scholingen en workshops, die niet tot reguliere opleidingen worden gerekend en niet vallen binnen een bondsgelateerde opleiding of (bij)scholing. De (bij) scholingen zijn zoveel mogelijk ingedeeld per activiteit waar het aanbod van de (bij) scholing over gaat. Het aanbod is in de volgende categorieën ingedeeld: gymnastiek-, dans-muziek-, sport en spel-, fitness-, wandelen-, valpreventie-, aandoening-klacht gerelateerd en een categorie overig. De Nederlandse Vereniging voor Lesgevers Sport en Bewegen 55+ (VML) start in 2013/2014 met regionale (bij)scholingen. Deze (bij)scholingen konden nog niet in dit artikel worden meegenomen, maar worden aangevuld op het online overzicht.

Gymnastiek gerelateerd

Docent Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)

Naam: Docent Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)-
 Wie organiseert: MBvO Amsterdam, onderdeel Cordaan Thuiszorg
 Gericht op: thuiswonende senior, senior in verzorgingshuis
 Voor wie: sport- en beweegleiderniveau 3, sport- en beweegcoördinator/bewegingsagoogniveau 4, fysiotherapeut, GALM docent,
 Type: scholing/ opleiding
 Info: Marianne van Engelen, email: mbvo_amsterdam@hotmail.com; de opleiding start najaar 2013

Tabel 2: overzicht van opleidingen en (bij)scholingen bij sportbonden en brancheorganisaties in meer of mindere mate gericht op senioren

Naam Opleidingsinstituut	Naam	Geschikt voor/instapniveau	Type
FitVak!	Fitnesstrainer A-B, Groepslesdocent A, Bewegingsdeskundige pre-diabetes	Vrijwilliger	opleiding
KNLTB	Tennisleraar	Vrijwilliger	opleiding
KNSB	Schaatstrainer	Vrijwilliger	opleiding
KNGU	Gymnastiek Leider 2-50+ Sporters	Vrijwilliger	opleiding
KNGU	Gymnastiek Leider 3-50+ Sporters	gymnastiekleider 2	opleiding
KNBLO	Wandelbegeleider niveau 1 (WB-1)	Vrijwilliger	scholing
KNBLO ism. diverse organisaties	Allround wandelsport Instructeur niveau 2 (AWI-2)	Vrijwilliger	opleiding
KNBLO ism. diverse organisaties	Allround wandelsport instructeur niveau 3 (AWI-3)	wandelsportbegeleider	opleiding
NTFU	Fietssportinstructeur MTB, racefiets	Vrijwilliger	scholing
KNAU	Zelfstandig trainer (niveau 3), incl. Start to Run	assistenttrainer	opleiding
KNAU	Nordic walking voor senioren	trainer Nordic Walking	bijscholing
KNAU	Oefenvormen voor Sportief wandelen en Nordic walking	trainer Nordic Walking/ Sportief wandelen	bijscholing
Npz-Nrz/ Sportgeneeskunde	Zwemmen voor de gezondheid (cursus)	zweminstructeur niveau 3/4	Scholing
Kataqua/Npz-Nrz	Aquafitness	zweminstructeur 3/4	Divers

Advertentie

WINTERSPORT REIS

- Land:** Sud Tirol in Italië
Gebied: Hoch Pustertall in Dolomieten
Duur: 10 daagse Busreis Royal Class
Periode: 21 februari t/m 2 maart 2014
Prijs: € 595,00 Hotel*** in Villa Bassa
 Op basis van half pension.
- Inclusief:** Busreis en begeleiding
Activiteiten: Langlaufen, winterwandelen, nordic walking in the snow.
 Maar ook skimogelijkheden
- Begeleiding:** voor alle activiteiten is er dagelijks nederlands sprekende begeleiding/
 instructie aanwezig.
- Organisator:** Stichting Sportwandelschool
www.sportwandelschool.nl

Ook voor aparte groepen kunnen wintersport reizen op maat worden georganiseerd.
 Neem contact op met Jan Tonneman



Opleiding tot MBvO docent. Het doel van de opleiding MBvO Leidster gymnastiek is om cursisten voor te bereiden op de taak leiding geven aan groepen ouderen die gymnastiek beoefenen overeenkomstig de uitgangspunten van het Meer Bewegen voor Ouderen. Het betreft met name de leeftijdsgroep 60 jaar en ouder. Uitgangspunten zijn: Gerichtheid op actieve ontspanning, zelfstandigheid en initiatief en op bevorderen van sociale contacten.

Opstapcursus MBvO

Naam: OpstapcursusMBvO
Wie organiseert: MBvO Amsterdam, onderdeel Cordaan Thuiszorg
Gericht op: thuiswonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: sport- en beweegleiderniveau 3, activiteiten begeleiders,
Type: scholing
Info: Marianne van Engelen, email: mbvo_amsterdam@hotmail.com



Opleiding MBvO docent bij MBvO Amsterdam.

Korte beschrijving:

De scholing is een voortraject voor de MBvO opleiding. Om meer mensen te kunnen opleiden tot MBvO gymnastiek docent. Voor diegene die niet voldoen aan de vereiste vooropleiding om toegelaten te worden tot de MBvO gymnastiek opleiding. De cursus is laagdrempelig en leidt toe tot de MBvO gymnastiekopleiding.

Fietsgymnastiek

Naam: Fietsgymnastiek
Wie organiseert? Huis voor de sport Limburg, Stichting Beweegproducties
Gericht op: thuiswonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4 MBvO docent, GALM docent, fysiotherapeut, oefentherapeut
Type: workshop
Info: stichtingbeweegproducties.nl, Simone Gerono, email: s.gerono@huisvoordesport.org

Korte beschrijving:

St.BP: Theorie over de wat senioren allemaal tegenkomen op de fiets, tips, oefenstof voor in de les, ook voor nieuw op te zetten lessen (bijv. fietsgym in de winter, fietstraining en fietstochten in de zomer) met de reader Fietsgym.

HvS: Fietsen is gezond en laagdrempelig. Helaas heeft fietsen voor ouderen ook een andere kant. Het aantal verkeersgewon-

den onder oudere fietsers neemt namelijk snel toe. De aanleiding voor een ongeval bij senioren blijkt namelijk vaak samen te hangen met op- en afstappen, afgeleid worden, onhandige bewegingen maken en uitwijken. Motorische vaardigheden die met fietsen te maken hebben, zijn goed trainbaar binnen een bewegingsactiviteit als MBvO en GALM. Daarom deze bijscholing onder het motto: 'Blijven fietsen en niet vallen'.



Fietsgymnastiek door Huis voor de sport Limburg, Stichting Beweegproducties onder het motto: 'Blijf fietsen en niet vallen'.

Thuisfit 3 op de stoel

Naam: Thuisfit 3 op de stoel
Wie organiseert? Stichting Beweegproducties
Gericht op: thuiswonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4, fysiotherapeut, MBvO docent, GALM docent,
Type: workshop
Info: stichtingbeweegproducties.nl

Korte beschrijving:

De oefenstof van ThuisFit 3 (3 oefenprogramma's van 15 min op muziek) aangepast naar vormen op de stoel.

Dans-muziek gerelateerd

MBvO dans (verkorte 1 jarige opleiding)

Naam: MBvO dans
Wie organiseert? Huis voor de Sport Limburg
Gericht op: thuiswonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: MBvO docent
Type: opleiding
Info: Simone Gerono, email: s.gerono@huisvoordesport.org

Korte beschrijving:

De opleiding komt voort uit de door NISB en Kunstfactor erkende landelijke opleiding tot seniorendansleider, ontwikkeld door Volksdanscarrousel, maar is doorontwikkeld en aangepast op de competenties van MBvO docenten. De opleiding wordt verspreid over ongeveer 11 vrijdagmiddagen- en avonden en bestaat uit theorie, praktijk, stage en wekelijks meedansen in een bestaande dansgroep. Na het volgen van deze opleiding is men in staat om ook op een professionele wijze dansles te geven aan mensen ouder dan 50 jaar. Men wordt bijgeschoold in verschillende dansvormen: internationale dans, gezelschapsdans, round dance, country-line dance en ziddansen.

Country Line dans

Naam: Country Line dans
Wie organiseert? Huis voor de Sport Limburg, MBvO Amsterdam, onderdeel CordaanThuiszorg
Gericht op: thuiswonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: MBvO dans- en countryline-docenten (HvS); sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweegcoördinator/ bewegingsagoog niveau 4, MBvO docent, GALM docent (MBvO A'dam)
Type bijscholing
Info: Simone Gerono, email: s.gerono@huisvoordesport.org;
Marianne van Engelen, email: mbvo_amsterdam@hotmail.com

Korte beschrijving:

Het repertoire van deze uitgave country-line deel 19, bevat van alles wat, met een wals en een partnerdans. Het programma biedt zowel voor de beginnende danser als geoefende danser geschikte dansen.

Volksdans (ISDC) (zie aanmeldingsformulier voor meer info)

Naam: Volksdans (ISDC)
Wie organiseert? Huis voor de sport Limburg
Gericht op: thuis wonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: MBvO dansdocenten
Type bijscholing
Info: Simone Gerono, email: s.gerono@huisvoordesport.org

Korte beschrijving:

In mei 2013 kwamen in Tampere (Finland) dansleiders uit 14 verschillende landen bij elkaar om dansen uit te wisselen op het International Senior Dance Congress (ISDC). In vervolg op het ISDC is een nieuw MBvO-dans programma samengesteld en uitgewerkt, dat in deze tweedaagse (2 x 5 uur) bijscholing wordt aangeleerd.

Rolstoel en rollatordansen

Naam: Rolstoel en rollatordansen
Wie organiseert? Cerein
Gericht op: thuis wonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: medewerker dagbesteding, medewerker welzijn, huiskamerassistent, vrijwilliger
Type scholing
Info: Cerein.nl

Korte beschrijving:

In zorgcentra is een groot wagenpark en zie je bijna niemand meer zonder rollator. Er worden al tourtochten georganiseerd voor scootmobielgebruikers. Dan moet rolstoeldansen en rollatordansen ook kunnen. Dansen is genieten. Niet alleen voor de ouderen die het doen, maar zeker ook voor degenen die er naar kijken. Het plezier straalt er van af. De kunst is om de "danskriebels", de drang om op muziek te bewegen, om te zetten in veilige, plezierige bewegingen. Tijdens deze cursusdag maak je kennis met de mogelijkheden van de rollator en de rolstoel. Je ervaart het aan den lijve en je krijgt verschillende dansbeschrijvingen waar je zelf mee "uit de voeten kunt" met

Advertentie

inspiMove 3

zaterdag 2 november 2013

BIJSCHOLINGSPROGRAMMA INCL. LUNCH

- Van kleine en grote spelen
- Demo Pickleball
- Theorie Krachttraining voor senioren
- Cijfer- en lettergym op muziek



Voor € 50,- kilo's inspiratie voor je MBvO en Senioren sportlessen.

(korting bij VML en punten bij de KNGU)

Locatie: Amstelhof Uithoorn/De Kwakel

Info en aanmelden: www.movement.nl

je doelgroep. Er blijkt veel meer mogelijk dan je denkt en rollatordansen laat zich uitstekend combineren met zittansen. De trainer is opgeleid bij de Stichting Rolstoeldans Nederland, zelf fysiotherapeut, internationale ervaring, gespecialiseerd in jouw doelgroep en een ware meester in de overdracht!

Dansinstructeur rollatordans

Naam: Dansinstructeur rollatordans
Wie organiseert? De Veleta, onder auspiciën van Stichting danseducatie Nederland (DEN)
Gericht op: thuis wonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: MBvO docent, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4
Type scholing
Info: develeta.nl

Korte beschrijving:

De Veleta organiseert de cursus onder auspiciën van de DEN (Stichting Danseducatie Nederland)



Develeta organiseert onder auspiciën van DEN de cursus dansinstructeur rollatordans.

Rollatordans als activiteit voor uw bewoners

Naam: Rollatordans als activiteit voor uw bewoners
Wie organiseert? De Veleta
Gericht op: senior in verzorgingshuis
Voor wie: activiteitenbegeleider, vrijwilliger
Type scholing
Info: develeta.nl

Korte beschrijving:

De beginselen van het rollatordansen worden aangeboden en meteen daarna wordt het geleerde met bewoners in praktijk gebracht.

Gezelschapsdans

Naam: Gezelschapsdans
Wie organiseert? Huis voor de Sport Limburg
Gericht op: thuis wonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4, MBvO docent,
Type bijscholing, voorjaar 2014
Info: Simone Gerono, email: s.gerono@huisvoordesport.org

Korte beschrijving:

In deze bijscholing komt nieuw repertoire voor de lessen gezelschapsdans aan de orde

Basismodule zittend dansen (op aanvraag)

Naam: Basismodule zittend dansen
Wie organiseert? Sportservice Zuid-Holland, Sportservice Noord-Holland en Sportservice Midden-Nederland gezamenlijk, Sportservice Zeeland, Huis voor de Sport Limburg, Grootstedelijk steunpunt MBvO Den Haag; Sport Fryslân, Sport Drenthe en Huis voor de Sport Groningen gezamenlijk (alleen op aanvraag).
Gericht op: thuiswonende senior in verzorgingshuis
Voor wie: activiteitenbegeleider, vrijwilliger
Type scholing
Info: zie bovengenoemde organisaties

Korte beschrijving:

Op een stoel zitten en dan dansen? Dat kan toch niet? Nou en of dat kan! Zowel de ouderen als degene die leiding geeft aan deze activiteit beleven er veel plezier aan. De basis cursus 'Zittend Dansen' is bedoeld voor activiteitenbegeleiding en vrijwilligers die willen ervaren wat ouderen aan zitdansen kunnen beleven en hoe Zittend Dansen kan worden ingepast in het recreatieve (bewegings)aanbod in woonzorgcentra en verpleeghuizen. In huiskamergroepen en dagopvangprojecten is zitdansen een gewilde activiteit.

Zitgymnastiek met gebruik van muziek (op aanvraag)

Naam: Zitgymnastiek met gebruik van muziek
Wie organiseert? Sport Drenthe, Sport Fryslân en Huis voor de Sport Groningen gezamenlijk
Gericht op: thuis wonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4, fysiotherapeut, MBvO docent, GALM docent
Type bijscholing
Info: www.sportdrenthe.nl ; www.sportfryslan.nl; www.hvdsg.nl



Huis voor de Sport Limburg organiseert cursus zitdans.

Korte beschrijving:

Bij zitdans gaat het om verschillende dansen uit binnen- en buitenland. Er is aandacht o.a. voor het aanleren van het zitdansrepertoire, lezen van dansbeschrijvingen en het aanpassen van de dansen aan het niveau van de deelnemers.

Nieuw Repertoire Zittend dans (op aanvraag)

Naam: Repertoire Zittend dans
Wie organiseert? Sportservice Zuid-Holland, Sportservice Noord-Holland en Sportservice Midden-Nederland

Gericht op: thuiswonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4, fysiotherapeut, MBvO docent, GALM docent
Type: workshop
Info: Ina van der Sar, email: ivandersar@sportservicezuidholland.nl
Linda Schouten, email: lschouten@sportserviceoordholland.nl
Evelien Wijdeveld, email: evelien.wijdeveld@sportservicemiddennederland.nl

Korte beschrijving:

De workshop 'Nieuw Repertoire Zittend dans' richt zich op activiteitenbegeleiders die al langer met zittend dansen werken. Een gevarieerd programma wordt aangeboden. De muziek is gevarieerd; van wals tot tango, van vrolijk tot pittig, van pop tot klassiek, maar ook rustige en sfeervol. De bewegingen zijn mooi, leuk, zinvol, dansant en doen waar mogelijk een beroep op de coördinatie.

Zitdans (nieuw repertoire)

Naam: Zitdans
Wie organiseert? Huis voor de Sport Limburg
Gericht op: thuis wonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4, MBvO docent, activiteitenbegeleider
Type: bijscholing, voorjaar 2014
Info: Simone Gerono, email: s.gerono@huisvoordesport.org

Korte beschrijving:

In deze bijscholing komt nieuw repertoire voor de lessen zitdans aan de orde



Cursus 'Bewegen op muziek voor ouderen' bij Cerein.

Bewegen op muziek voor ouderen

Naam: Bewegen op muziek voor ouderen
Wie organiseert? Cerein
Gericht op: thuis wonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: medewerker dagbesteding, medewerker welzijn
Type: scholing
Info: cerein.nl

Korte beschrijving:

Muziek speelt in elk mensenleven een belangrijke rol. Actief

en/of passief. Datzelfde geldt voor bewegen in welke vorm dan ook. Het combineren van muziek en bewegen is extra stimulerend. Dansen is dan het eerst waar je aan denkt. Maar bewegen en muziek werken ook heel goed bij gymnastiekoefeningen. Resultaat Je leert de methodiek van zittend dansen en gymoefeningen op muziek. Je weet waar je op moet letten bij muziekkeuze en muziekgebruik. Je hebt een concreet programma met CD voor eigen gebruik.

Muziek en muzikale spelvormen met ouderen

Naam: Muziek en muzikale spelvormen met ouderen
Wie organiseert? Cerein
Gericht op: senior in verzorgingshuis
Voor wie: verzorgende, medewerker dagbesteding, medewerker welzijn, huiskamerassistent
Type: scholing
Info: Cerein.nl

Korte beschrijving:

Iedereen heeft iets met muziek. Actief of passief. Muziek is van grote waarde in een mensenleven, ook in dat van ouderen met allerlei problematiek. Juist voor hen heeft het grote betekenis. Het geeft beleving, herkenning, reminiscentie, betrokkenheid en gewoon plezier. Het vraagt van degene, die met muziek werkt, wel inzicht in de waarde van muziek en afstemming op deze ouderen. Het is een vorm van "fine-tunen". Daarbij helpt durf om te experimenteren met klanken en instrumenten. Dat is niet iedereen zomaar gegeven. Deze workshopdag geeft je een flinke zet in de goede richting. Deze dag is gericht op zowel ouderen met psychogeriatrische problematiek als ouderen met somatische problemen.

Reis door de tijd op de stoel

Naam: Reis door de tijd op de stoel
Wie organiseert? Stichting Beweegproducties
Gericht op: senior in verzorgingshuis
Voor wie: activiteitenbegeleider, vrijwilliger
Type: workshop
Info: stichtingbeweegproducties.nl

Korte beschrijving:

8 x bewegen op liedjes van 1900 tot nu, lekker vrolijk

Sport en spel gerelateerd

Recreatief Spel en Bewegen (Module veelzijdig in beweging). (Op aanvraag).

Naam: Recreatief Spel en Bewegen
Wie organiseert? Sportservice Zuid-Holland, Sportservice Noord-Holland en Sportservice Midden-Nederland
Gericht op: senior in verzorgingshuis
Voor wie: activiteitenbegeleider, sport- en beweegleider niveau 3, woonbegeleider, medewerker dagbesteding
Type: scholing
Info: Ina van der Sar, email: ivandersar@sportservicezuidholland.nl
Linda Schouten, email: lschouten@sportserviceoordholland.nl
Evelien Wijdeveld, email: evelien.wijdeveld@sportservicemiddennederland.nl

Korte beschrijving:

In de module 'Recreatief Spel en Bewegen' komen verschillende thema's aan bod: Warming Up, 'Vaardigheid', 'Spel', 'ADL-oefeningen', 'Muziek en bewegen' en cooling down. Uitgangspunt van de cursus is, dat hetgeen wordt aangeboden direct in de eigen groep wordt toegepast. Dit betekent dat huiswerkopdrachten worden meegegeven en dat er tijd besteedt moet worden aan voorbereiden en oefenen. Naast bewegingsspel, werken met muziek en materiaal komt ook een kennismaking met het werkboek 'Spelenderwijs in beweging; actief aan tafel' aan bod.

Workshop spelenderwijs in beweging/actief aan tafel voor vrijwilligers

Naam: Workshop spelenderwijs in beweging/actief aan tafel voor vrijwilligers

Wie organiseert? Sportservice Zuid-Holland, Sportservice Noord-Holland en Sportservice Midden-Nederland, Sport Zeeland, Huis voor de Sport Limburg, Grootstedelijk steunpunt MBvO Den Haag, Sportservice Noord Brabant, Gelderse Sportfederatie, Sportservice Overijssel; Sport Fryslân, Sport Drenthe en Huis voor de Sport Groningen gezamenlijk (alleen op aanvraag)

Gericht op: senior in verzorgingshuis

Voor wie: MBvO docent, activiteitenbegeleider, vrijwilliger

Type workshop

Info: zie organisaties hierboven

Korte beschrijving:

In huiskamerprojecten en dagopvang is het vaak een hele onderneming om tot een opstelling te komen voor bewegingsactiviteiten. Rondom de tafel, aan de tafel en met de tafel zijn veel vaardigheden en bewegingsspel op een leuke manier uit te voeren. In de workshop wordt praktisch aan de slag gegaan aan de hand van het werkboek 'Spelenderwijs in beweging, actief aan tafel'. Na het volgen van deze speciale workshop zijn activiteitenbegeleiders, verzorgenden en vrijwilligers in staat de belevingswaarde van de bewegingsactiviteiten sterk tot zijn recht te laten komen.

Aan tafel! Spel- en beweegvormen aan tafel voor ouderen

Naam: Aan tafel! Spel- en beweegvormen aan tafel voor ouderen

Wie organiseert? Cerein

Gericht op: senior in verzorgingshuis

Voor wie: verzorgende, medewerker dagbesteding, medewerker welzijn, huiskamerassistent, vrijwilliger

Type scholing

Info: cerein.nl

Korte beschrijving:

Ook in de huiskamer kun je met ouderen spel- en beweegactiviteiten doen. Het aan tafel zitten is geen beperking, maar geeft juist mogelijkheden om met ouderen in beweging te zijn. En het is laagdrempelig omdat de bewoner niet persé mee hoeft naar een andere ruimte als hij/zij net lekker zit. Vooral in kleinschalige woonvormen waar vaak geen aparte ruimte is, kun je de tafel goed benutten als "speelveld". Hoe doe je dat? Welke materialen kun je daarvoor goed gebruiken? Waar moet je vooral op letten? Op deze cursusdag hoor je er alles van en ga je het zelf uitproberen.

Cursus 'Bewegen aan tafel' voor activiteitenbegeleiders

Naam: Cursus 'Bewegen aan tafel' voor activiteitenbegeleiders

Wie organiseert? Sportservice Noord Brabant

Gericht op: senior in verzorgingshuis

Voor wie: activiteitenbegeleiders, sport- en beweegleider niveau 3, woonbegeleider, medewerker dagbesteding

Type scholing

Info: Hanneke Hilferink, email: h.hilferink@brabantssport.nl



Bewegen aan tafel. Cerein.

Korte beschrijving:

Senioren kennen op een dag talrijke passieve momenten. Bijvoorbeeld in afwachting van de lunch. Deze momenten zijn ideaal om even te gaan bewegen. Daartoe heeft Sportservice Noord-Brabant een korte cursus ontwikkeld voor activiteitenbegeleiders en verzorgers. Men leert hoe men senioren aan de hand van simpele spelvormen op een leuke manier kan laten bewegen. Kunnen de benen niet meer bewegen dan zijn er altijd nog de armen en de romp om actief mee te zijn. 'Bewegen aan tafel' is een uitkomst voor deze senioren.

Module veelzijdig in beweging (incompany)

Naam: Module veelzijdig in beweging (incompany)

Wie organiseert? Sportservice Noord Holland

Gericht op: senior in verzorgingshuis

Voor wie: activiteitenbegeleider, vrijwilliger

Type bijscholing

Info: Linda Schouten, email: lschouten@sportsservice Noord-Holland.nl

Korte beschrijving:

In de module 'Veelzijdig in Beweging' komen verschillende thema's aan bod: Warming Up, 'Vaardigheid', 'Spel', 'ADL-oefeningen', 'Muziek en bewegen' en cooling down. Uitgangspunt van de cursus is, dat hetgeen wordt aangeboden direct in de eigen groep wordt toegepast. Dit betekent dat huiswerkopdrachten worden meegegeven en dat er tijd besteedt moet worden aan voorbereiden en oefenen. Naast bewegingsspel, werken met muziek en materiaal komt ook een kennismaking met het werkboek 'Spelenderwijs in beweging; actief aan tafel' aan bod.

Spel- en beweegvormen in de huiskamer

Naam: Spel- en beweegvormen in de huiskamer

Wie organiseert? Cerein

Gericht op: senior in verzorgingshuis

Voor wie: verzorgende, medewerker dagbesteding, medewerker welzijn, huiskamerassistent, vrijwilliger
Type: scholing
Info: cerein.nl

Korte beschrijving:

Ook in de huiskamer kun je met ouderen spel- en beweegactiviteiten doen. Dat kan aan tafel, maar ook vanuit andere posities. Het aan tafel zitten is zeker geen beperking. Het geeft juist mogelijkheden om met ouderen in beweging te zijn. Bewegen in de huiskamer is laagdrempelig omdat de bewoner niet persé mee hoeft naar een andere ruimte als hij net lekker zit. Vooral in kleinschalige woonvormen waar vaak geen aparte ruimte is, kun je de huiskamer goed benutten als "speelveld". Hoe doe je dat? Welke materialen kun je daarvoor goed gebruiken? Waar moet je vooral op letten? Op deze cursusdag hoor je er alles van en ga je het zelf uitproberen.

Aanpassingen binnen Sport en Spelsituaties (op aanvraag)

Naam: Aanpassingen binnen Sport en Spelsituaties
Wie organiseert? SportDrenthe, SportFryslan en Huis voor de Sport Groningen gezamenlijk
Gericht op: thuis wonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4, fysiotherapeut, MBvO docent, GALM docent
Type: bijscholing
Info: info@sportdrenthe.nl, info@sportfryslan.nl, info@hvdsg.nl

Korte beschrijving:

In de cursus is aandacht voor didactische vaardigheden t.a.v. het aanleren van verschillende spelelementen en het aanpassen van deze spelelementen aan verschillende functiebeperkingen.

Train-de-trainer Beweegpret 55+ aan zet

Naam: Train-de-trainer Beweegpret 55+ aan zet
Wie organiseert? Huis voor beweging
Gericht op: thuis wonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4
Type: scholing
Info: huisvoorbeweging.nl

Korte beschrijving:

Deze train-de-trainer certificeert je om de training Beweegpret 55+ aan zet te geven aan professionals. Hierin worden beweegactiviteiten op maat aangeboden, passend bij de specifieke wensen en mogelijkheden van de doelgroep. Deze train-de-trainer leidt professionals op tot trainer Beweegpret 55+ aan

Training Bewegingsactiviteiten voor ouderen

Naam: Training Bewegingsactiviteiten voor ouderen
Wie organiseert? Graafschapcollege
Gericht op: senior in verzorgingshuis
Voor wie: verzorgende, woonbegeleider, activiteitenbegeleider
Type: scholing
Info: graafschapcollege.nl

Korte beschrijving:

Het kan hierbij gaan om begeleiders op meerzorgafdelingen, dagverzorging en/of kleinschalige woonvormen. Doel van deze training is het vergroten van kennis en vaardigheden van begeleiders van ouderen in het organiseren en uitvoeren van verantwoorde en veilige bewegingsactiviteiten voor oudere zorgvragers. Tijdens twee avonden maakt u kennis met allerlei mogelijke spelvormen waarbij het bewegen wordt gestimuleerd. Het is de bedoeling dat de begeleiders daarna in de praktijk een bewegingsprogramma opstellen en uitvoeren, waarna op een derde trainingsavond de ervaringen worden nabesproken en er feedback en tips kunnen worden gegeven.

Beweegactiviteiten voor ouderen

Naam: Beweegactiviteiten voor ouderen
Wie organiseert? Cerein
Gericht op: thuis wonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: medewerker dagbesteding, medewerker welzijn
Type: scholing
Info: cerein.nl



Bewegen werkt positief op essentiële cognitieve functies van oudere mensen.

Korte beschrijving:

Recent wetenschappelijk onderzoek laat zien dat bewegen positief werkt op essentiële cognitieve functies van oudere mensen. We hebben het dan over zelfstandigheid, zelfsturing en het vermogen te anticiperen op allerlei situaties. Hoewel het effect voor oudere mensen met dementeringsproblematiek minder duidelijk is, blijkt in ieder geval dat bewegen de kwaliteit van leven vergroot. De mobiliteit blijft beter en bewegen, mits goed aangeboden, geeft ook plezier, contact en energie. Er is nog geen "Nederland in beweging" voor ouderen met veel lichamelijke en geestelijke beperkingen. Alle reden daar actief beleid van te maken. Deze cursus geeft een goede basis voor gestructureerd en verantwoord aanbieden van beweegactiviteiten.

Fitness gerelateerd

Zumba

Naam: Zumba
Wie organiseert? Sportservice Noord Brabant
Gericht op: thuis wonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4, fysiotherapeut, MBvO docent, GALM docent
Type: bijscholing
Info: Hanneke Hilferink, email: h.hilferink@brabantsport.nl

Korte beschrijving:

In deze bijscholing wordt ingespeeld op het geven van Zumba aan senioren, zowel voor vitale ouderen als minder vitale ouderen die liever zittend op een stoel willen swingen. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan hoe u een originele Zumba routine kan ombouwen en opbouwen naar uw eigen doelgroep. Vervolgens zal er begeleiding gegeven worden in het in kaart brengen van de muziek. Tot slot zal er een aanbiedingsvorm gepresenteerd worden met de ingrediënten swingende muziek, dansen en bewegen, zowel voor vitale als minder vitale ouderen.

Senioren fitness (incompany)

Naam: Senioren fitness (incompany)
Wie organiseert? Sportservice Noord Holland
Gericht op: senior in verzorgingshuis
Voor wie: sport- en beweegleider minimaal niveau 3
Type bijscholing
Info: Linda Schouten, email: lschouten@sportservicenoordholland.nl

Korte beschrijving:

In de interventie 'fitness voor senioren in het zorgcentrum' (<http://www.effectiefactief.nl/menukaart>) kunnen senioren van 65-jaar en ouder werken aan hun eigen doelen. Dat kan bijvoorbeeld zijn het werken aan uithoudingsvermogen, kracht en/of lenigheid. Daardoor kunnen algemeen dagelijkse handelingen zoals boodschappen doen, aan- en uitkleden e.d. makkelijker worden en zelfstandigheid worden bevorderd. Tijdens een intake-gesprek door een fysiotherapeut wordt de fitheid van de senioren getest en in kaart gebracht. Daarna wordt met de deelnemers een persoonlijk trainingsschema gemaakt. De bijscholing bereid de sport- en bewegingsleider voor op het geven van de trainingen. Met name staat belasting en belastbaarheid van senioren centraal.

Wandelen gerelateerd

XCO en Wandelvormen

Naam: XCO en Wandelvormen
Wie organiseert? Sportservice Noord Brabant
Gericht op: thuis wonende senior
Voor wie: sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4, fysiotherapeut, MBvO docent, GALM docent
Type bijscholing
Info: Hanneke Hilferink, email: h.hilferink@brabantsport.nl

Korte beschrijving:

XCO is een ideale "core" training voor wandelaars, het zorgt voor krachtigere en beter gecoördineerde bewegingen. Ook verbetert het de lichaamshouding en conditie. Je wandelt met 2 XCO's, welke door het bewegende grit een intensiever effect heeft bij de wandeltraining.

Cursus Nordic Walking voor mensen met evenwichts problematiek en / of veilig op pad met de rollator (op aanvraag)

Naam: Cursus Nordic Walking voor mensen met evenwichts problematiek en / of veilig op pad met de rollator
Wie organiseert? SportDrenthe, SportFryslan en Huis voor de Sport

Groningen gezamenlijk

Gericht op: thuis wonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4, fysiotherapeut, MBvO docent, GALM docent
Type bijscholing, start bij voldoende aanmeldingen
Info: Esther Witte, email: ewitte@sportdrenthe.nl



Nordic-walking is goed voor de balans.

Korte beschrijving:

Door de deelnemers te leren wandelen met nordic Walking poles ontwikkelen ze kracht, versterken hun balans en krijgen weer een betere houding in het lopen. De cursus is bedoeld voor docenten niveau 3, fysiotherapeuten die met mensen werken die problemen ervaren met hun evenwicht. In een dag leer je wat de 10 weekse cursus voor de deelnemers inhoud. Waar de aandachtspunten van de cursus liggen.

Valpreventie gerelateerd

In Balans docententraining

Naam: In Balans docententraining
Wie organiseert? Veiligheid NL
Gericht op: thuis wonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: fysiotherapeut, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4, MBvO docent, GALM docent
Type scholing
Info: veiligheid.nl, meer informatie: m.lugtenberg@veiligheid.nl

Korte beschrijving:

Als trainer/docent In Balans kunt u ouderen leren om vallen te voorkomen. De opleiding tot trainer/docent van In Balans is namelijk gericht op het effectief bereiken van valreductie, valpreventie en gezondheidswinst bij ouderen. De 3-daagse docententraining In Balans geeft een praktische en theoretische evidence based basis, zodat cursisten na afloop zelfstandig uitvoering kunnen geven aan een In Balans-traject voor senioren. Deze opleiding is geschikt voor Begeleid(st)er MBvO, Sport- en Bewegingsleider senioren, Fysiotherapie (hoeft niet BIG-geregistreerd), Oefentherapeut Mensendieck of Cesar (hoeft niet BIG-geregistreerd).

Veiligheidsadviseur

Naam: Veiligheidsadviseur
Wie organiseert? Veiligheid NL
Gericht op: thuis wonende senior

Voor wie: vrijwillige of betaalde medewerkers van een welzijns- of thuiszorgorganisatie, lid zijn van een ouderenbond of medewerker van een dienstencentrum of een gemeente

Type: scholing

Info: www.veiligheid.nl

Korte beschrijving:

De training 'Veiligheidsadviseur' leidt medewerkers van welzijns- of thuiszorg organisaties, leden van ouderenbonden of medewerkers van een dienstencentrum op tot het uitvoeren van huisbezoeken bij zelfstandig wonende senioren om samen met hen de woning te screenen op veiligheid het gaat hierbij vooral om het voorkomen van valongevallen te voorkomen. Aan de hand van een huisbezoek kan een veiligheidsadviseur adviezen geven over eenvoudige maatregelen in huis, maar hij/zij kan ook doorverwijzen naar bijvoorbeeld een beweegaanbod in de buurt. In de training krijgt men inzicht in het ongeval probleem, de veiligheidsbeleving van senioren. Men maakt kennis met de veiligheidschecklist en mogelijke doorverwijs mogelijkheden zoals de beweegactiviteiten. Er wordt aandacht besteed aan adviesvaardigheden en er wordt geoefend met het huisbezoekgesprek. De training bestaat uit 1 dag training + ½ dag terugkombijeenkomst (terugkombijeenkomst wordt in overleg gepland). De eerst volgende trainingsdatum is gepland op 12 december.

Bewegen valt goed!

Naam: **Bewegen valt goed!**

Wie organiseert? **Veiligheid NL**

Gericht op: **thuis wonende senior**

Voor wie: **sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4, MBvO docent, GALM docent, projectleider Bewegen valt goed!**

Type: **scholing**

Info: **veiligheid.nl; meer informatie: m.lugtenberg@veiligheid.nl**

Korte beschrijving:

Het opzetten en vormgeven van beweegactiviteiten voor allochtone ouderen, gericht op valpreventie en een actieve leefstijl is voor een begeleider geen gemakkelijke opdracht. Het vraagt veel kennis, vaardigheden en flexibiliteit van de begeleider om hieraan uitvoering te geven en goed in te spelen op de vragen van de deelnemers. In de bijscholing wordt veel gebruik gemaakt van interactieve werkvormen en is ruimte voor ervaringsuitwisseling, vragen en discussie. Deze training is geschikt voor mensen met minimaal één van de volgende diploma's: ALO, CIOs/MBO Sport en Bewegen, MBvO, fysiotherapie, GALM en vergelijkbaar diploma. De training bestaat uit twee aaneengesloten cursusdagen. Aan deze bijscholing voor docenten kunnen minimaal 15 en maximaal 24 personen deelnemen.

Training Blijf Staan

Naam: **Training Blijf Staan**

Wie organiseert? **Veiligheid NL**

Gericht op: **senior in verzorgingshuis**

Voor wie: **Professionals werkzaam in een verzorg- of verpleeghuis en daar het 'Blijf Staan' project gaan trekken en of coördineren. Kwaliteitsmanager, lid van de MIC-commissie, teamleider, fysiotherapeut en ergotherapeut.**

Type: **scholing**

Info: **veiligheid.nl, eerst vlg. scholing gepland op 10 oktober 2013, tevens incompany mogelijk.**

Korte beschrijving:

De training Blijf Staan biedt handvatten om met het project 'Blijf Staan' te kunnen werken aan een afname van het aantal valongelukken in uw verzorgings- en verpleeghuis. Een effectief gebleken programma dat VeiligheidNL sinds 2002 aanbiedt. Vragen die aan bod komen zijn: 1) wie betrek ik intern bij een 'Blijf Staan' project?; 2) hoe ga ik om met (eventuele) uitdagingen die ik tegen komt bij de uitvoering van 'Blijf Staan'? (bijvoorbeeld medewerkers zijn niet meer gemotiveerd); 3) welke 'Blijf Staan' activiteiten kan ik per stap uitzetten?

Training Draagvlak Blijf Staan

Naam: **Training Draagvlak Blijf Staan**

Wie organiseert? **Veiligheid NL**

Gericht op: **senior in verzorgingshuis**

Voor wie: **professional in zorg (coördinerend), fysiotherapeut, ergotherapeut**

Type: **scholing**

Info: **veiligheid.nl**

Korte beschrijving:

Hoe zorgt u ervoor dat medewerkers in uw organisatie enthousiast zijn en blijven om 'Blijf Staan' in de praktijk te brengen? Tijdens deze interactieve bijeenkomst gaat u met elkaar in gesprek en ontvangt u praktische handvatten en gouden tips over het verkrijgen van intern draagvlak binnen een valpreventieproject in de zorg. Er is daarbij voldoende ruimte voor intervisie op uw eigen casus.

Halt! U Valt, lokaal aan de slag met valpreventie (incompany)

Naam: **Halt! U Valt, lokaal aan de slag met valpreventie**

Wie organiseert? **Veiligheid NL**

Gericht op: **thuis wonende senior,**

Voor wie: **startende of gevorderde projectleiders die lokaal activiteiten (willen) organiseren, die gericht zijn op valpreventie en bewegingsstimulering.**

Type: **scholing; incompany/op aanvraag**

Info: **veiligheid.nl, meer informatie: m.lugtenberg@veiligheid.nl**



VeiligheidNL geeft training 'Halt! U valt lokaal aan de slag met valpreventie'.

Korte beschrijving:

Deze training is bedoeld voor zowel startende als gevorderde projectleiders die lokaal valpreventieve activiteiten (willen) organiseren. Heeft u de volgende vragen: bij welk gemeentebeleid kan ik aansluiten, hoe organiseer en financier ik activiteiten, welke interventies kan ik inzetten, hoe werf ik ouderen en zorg ik dat ze blijven bewegen, hoe zorg ik voor structurele inbedding? En werkt u graag aan u eigen case? Dan is deze training iets voor u. De training duurt één dag. Prijzen, data en locatie op aanvraag.

Workshop Valpreventieve oefeningen op muziek

Naam: Workshop Valpreventieve oefeningen op muziek
Wie organiseert? Sportservice Zuid-Holland, Sportservice Noord-Holland en Sportservice Midden-Nederland/Stichting Beweegproducties
Gericht op: senior in verzorgingshuis
Voor wie: activiteitenbegeleider, verzorgenden en vrijwilligers
Type workshop
Info: Ina van der Sar, email: ivandersar@sportservicezuidholland.nl
 Linda Schouten, email: lschouten@sportservicenoordholland.nl
 Evelien Wijdeveld, email: evelien.wijdeveld@sportservicemiddennederland.nl

Korte beschrijving:

De workshop 'Valpreventieve oefeningen op muziek' richt zich op activiteitenbegeleiders, verzorgenden en vrijwilligers die eerder een meerdaagse cursus Recreatief Bewegen hebben gevolgd: bijvoorbeeld Veelzijdig in Bewegen of Zittend Dans. Met aangepaste oefenstof van ThuisFit 3 (3 oefenprogramma's van 15 minuten op muziek) naar vormen op de stoel, leren deelnemers om binnen recreatieve bewegingsactiviteiten aandacht te besteden aan valpreventieve oefenvormen. De DVD van Thuisfit 3 kan in de bewegingsactiviteit als ondersteuning worden gebruikt.

Valpreventie lespakket

Naam: Valpreventie lespakket
Wie organiseert? Hogeschool Windesheim ism. Deltion mbo college
Gericht op: senior in verzorgingshuis
Voor wie: professional in zorg
Type scholing
Info: windesheim.nl

Korte beschrijving:

Dit lespakket is ontwikkeld voor studenten hbo- en mbo opleiding tot zorgprofessional (niveau 2 t/m 5) Het lespakket bestaat uit drie lessen van ongeveer 1,5 uur per les: een les valpreventie in de thuiszorg, in een verzorgingshuis en een in het ziekenhuis. Elke les start met een casus en de doelstellingen en vervolgens een aantal opdrachten. De zorgprofessionals worden in de cursus geattendeerd op het belang van bewegen zoals In Balans

Aandoening- klacht gerelateerd

Ontmoetingsdag Dementie en Bewegen (4 oktober 2013)

Naam: Dementie en Bewegen
Wie organiseert? Sportservice Noord Brabant

Gericht op: thuis wonende senior
Voor wie: sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4, fysiotherapeut, MBvO docent, GALM docent
Type bijscholing
Info: Lianne Roukens; l.roukens@brabantsport.nl



Bewegen en dementie in de praktijk. Sportservice Noord Brabant.

Korte beschrijving:

Er is steeds meer aandacht voor dementie. Maar wat is dementie, wat is er bekend over dementie en bewegen? En hoe ga je in je eigen werkomgeving om met dementie? Tijdens de ontmoetingsdag wordt tijdens de plenaire gedeelten kennis gedeeld over dementie in het algemeen en de grote toegevoegde waarde van dementie en bewegen. Daarnaast is er een praktijkworkshop Communicatie met mensen met dementie. En een workshop Bewegen en dementie in de praktijk.

Bijscholing sportleiders hartenvaatgroep

Naam: Bijscholing sportleiders hartenvaatgroep
Wie organiseert? Hart en vaatgroep
Gericht op: zelfstandig wonende senioren
Voor wie: sportleider hart en vaatgroep (>2 jaar)
Type bijscholing
Info: hartenvaatgroep.nl

Korte beschrijving:

In deze eendaagse scholing krijgen sportleiders aanvullende kennis en trainen ze vaardigheden om groepen hartpatiënten deskundig te begeleiden bij sport- en beweegactiviteiten. In het programma komen de volgende onderdelen aan bod: 1) medische kennis met het accent op medicijnen voor hartpatiënten, bewegen en hartrevalidatie; 2) psychosociale aspecten; 3) praktisch spel en sport met het accent op psychosociale en inspanningsfysiologische aspecten, oefenstof en testen en meten. Bijscholing sportief kader

Naam: Bijscholing Sportief kader
Wie organiseert? Hart en vaatgroep
Gericht op: zelfstandig wonende senioren
Voor wie: HIB sportleider / HIB zwemleider / HIB fitnessinstructeur
Type bijscholing
Info: hartenvaatgroep.nl

Korte beschrijving:

Een bijscholing geschikt voor Hart in Beweging (HIB) instructeurs met oa. thema's als: de oudere hartpatiënt: sport, dementie en veiligheid, bewegingsanalyse, differentiatie in circuittraining en uitwisseling ervaringen

Beweegprogramma oudere hartpatiënt

Naam: Beweegprogramma oudere hartpatiënt
Wie organiseert? Sportservice Midden Nederland
Gericht op: thuis wonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4, fysiotherapeut, MBvO docent, GALM docent
Type bijscholing

Bewegen met overgewicht (in voorbereiding)

Naam: Bewegen met overgewicht
Wie organiseert? Huis voor de sport Limburg
Gericht op: thuis wonende senior,
Voor wie: sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4, MBvO docent, GALM docent
Type bijscholing
Info: Simone Gerono, email: s.gerono@huisvoordesport.org

Korte beschrijving:

Steeds meer mensen hebben overgewicht. Wat heeft dit voor invloed op onze lessen zowel inhoudelijk als methodisch didactisch. Waar moet je rekening mee houden, vooral als het overgewicht het bewegen belemmert?

Bewegen met dementie (vervolgbijscholing)

Naam: Bewegen met dementie
Wie organiseert? Huis voor de sport Limburg
Gericht op: senior in verzorgingshuis
Voor wie: sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4, MBvO docent
Type bijscholing
Info: Simone Gerono, email: s.gerono@huisvoordesport.org

Korte beschrijving:

Deze bijscholing is een vervolg op de zeer goed beoordeelde bijscholing 'Kennis over dementie'. Hierin werd ingegaan op wat dementie is en op de communicatie met dementerenden. Deze bijscholing gaat in op de praktische consequenties en geeft handvatten voor beweegkader in het begeleiden van mensen met dementie.

Ontmoetingsdag Dementie en Bewegen (4 oktober 2013)

Naam: Dementie en Bewegen
Wie organiseert? Sportservice Noord Brabant
Gericht op: thuis wonende senior
Voor wie: sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4, fysiotherapeut, MBvO docent, GALM docent
Type bijscholing
Info: Lianne Roukens; l.roukens@brabantssport.nl

Korte beschrijving:

Er is steeds meer aandacht voor dementie. Maar wat is dementie, wat is er bekend over dementie en bewegen? En hoe ga je in je eigen werkomgeving om met dementie?

Tijdens de ontmoetingsdag wordt tijdens de plenaire gedeelten kennis gedeeld over dementie in het algemeen en de grote toegevoegde waarde van dementie en bewegen

Daarnaast is er een praktijkworkshop Communicatie met mensen met dementie

En een workshop Bewegen en dementie in de praktijk

Ergotherapie bij ouderen met dementie en hun mantelzorgers: het EDOMAH programma

Naam: Ergotherapie bij ouderen met dementie en hun mantelzorgers: het EDOMAH programma
Wie organiseert? UMC St. Radboud Nijmegen
Gericht op: senior in verzorgingshuis
Voor wie: ergotherapeut
Type scholing, post-HBO
Info: edomah.nl

Korte beschrijving:

De toepassing van de richtlijn "Ergotherapie aan huis bij ouderen met dementie en hun mantelzorgers"

Bewegings Activerings Programma (BAP)

Naam: Bewegings Activerings Programma (BAP)
Wie organiseert: BTSG Innovatie in de ouderenzorg
Gericht op: senior in het verzorgingshuis, psychogeriatrische oudere
Voor wie: activiteitenbegeleider, verzorgende
Type: Scholing
Info: btsg.nl



Bewegings Activerings Programma. BTSG Innovatie in de ouderenzorg.

Korte beschrijving:

Het Bewegings Activerings Programma (kortweg BAP) richt zich op psychogeriatrische ouderen. Het BAP bestaat uit een groot aantal gestructureerde groepsbijeenkomsten waarin beweging en lichaamsbeleving (psychomotorische aanpak) centraal staan. Doel van dit programma is om probleemgedrag te verminderen of te voorkomen. BTSG heeft deze training ontwikkeld in opdracht van TNO Preventie en Gezondheid en dankzij een subsidie van het preventiefonds.

Gezond Ouder met een verstandelijke beperking (GOUD)

Naam: Gezond Ouder met een verstandelijke beperking (GOUD)

Wie organiseert? Kennisplein Gehandicaptensector
Gericht op: senior in verzorgingshuis
Voor wie: activiteitenbegeleider, medewerker dagbesteding, medewerker welzijn
Type scholing
Info: <http://www.medicalfacts.nl/2013/07/15/nieuw-beweeg-en-educatieprogramma-met-plezier-bewegen-om-fit-te-worden-en-te-blijven/>

Korte beschrijving:

Bewegen is goed voor iedereen. Ook, of misschien wel juist, voor ouderen met een verstandelijke beperking. Het nieuwe beweeg- en educatieprogramma GOUD (Gezond Ouder met een verstandelijke beperking) helpt begeleiders en hulpverleners hier op een verantwoorde en aantrekkelijke manier vorm aan te geven. Centrale elementen: plezier en veiligheid. Het programma is bedoeld om uit te voeren in dag- of ontmoetingscentra voor volwassenen en ouderen met een lichte of matige verstandelijke beperking. Het programma, waarin plezier en veiligheid van de deelnemer centraal staan, bestaat uit 2 onderdelen: Beweegprogramma waarin Bewegingsagogen samenwerken met activiteitenbegeleiders. Het programma bestaat uit een richtlijn voor het aanbieden van beweegactiviteiten waarin de aard, frequentie en intensiteit van de beweegoefeningen zijn beschreven, en een bundel met voor de doelgroep geschikte beweegactiviteiten. Educatieprogramma bestaat uit opdrachten, oefeningen, werkbladen, informatiebladen en foto's. Het programma is opgebouwd rond 10 thema's die aansluiten bij de beleving en de ervaring van de deelnemers.

Overig

Masterclass Trainen met ouderen?

Naam: Masterclass Trainen met ouderen?
Wie organiseert? Avans+
Gericht op: thuis wonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: fysiotherapeut, ergotherapeut, oefentherapeut Cesar/mensendieck
Type scholing
Info: avansplus.nl



Avans+ organiseert een programma voor functie behoud en herstel.

Korte beschrijving:

Veel ouderen bewegen te weinig. Daardoor ontstaan proble-

men op het gebied van mobiliteit en functionaliteit. Het doel van dit programma is het bereiken van functiebehoud en herstel. U heeft behoefte aan kennis en inzicht om gezondheidsproblemen van ouderen te analyseren en te doorgronden. U wilt leren om op verantwoorde wijze een preventief en/of curatief trainingsschema te ontwikkelen en uit te voeren. Wilt u uw trainingsschema baseren op evidentie en huidige inzichten in de literatuur, dan volstaat het volgen van deze masterclass.

Zorg voor zelfredzaamheid

Naam: Zorg voor Zelfredzaamheid
Wie organiseert: Sportservice Zuid-Holland
Gericht op: Oudere cliënten van de thuiszorg
Voor wie: Thuiszorgmedewerkers
Type: Scholing
Info: [Ina van der Sar, ivandersar@sportservicezuidholland.nl](mailto:Ina.van.der.Sar@sportservicezuidholland.nl)

Korte beschrijving:

De cursus Zorg voor Zelfredzaamheid helpt medewerkers uit de Thuiszorg om bewegingsgerichte zorg te bieden. Uitgangspunt is bewegingsstimulering tijdens de zorg toe te passen, teneinde de zelfredzaamheid en de zelfstandigheid van de cliënt te bevorderen. In de scholing worden theorie en praktijk gecombineerd. In het theoretisch gedeelte wordt voorlichting gegeven over het belang van bewegen en worden factoren besproken die van invloed zijn op bewegen. Daarnaast oorzaken van vallen en het signaleren van valrisico's. Praktisch worden er vaardigheden aangeleerd die spelenderwijs kunnen worden geoefend tijdens de verzorging.

Bijbscholing 'aspecten van weerbaarheid in de GALM-MBvO les'

Naam: Bijbscholing 'aspecten van weerbaarheid in de GALM-MBvO les'
Wie organiseert? Sportservice Noord Brabant
Gericht op: thuis wonende senior,
Voor wie: sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4, fysiotherapeut, MBvO docent, GALM docent
Type bijbscholing
Info: [Lianne Roukens; l.roukens@brabantssport.nl](mailto:Lianne.Roukens@brabantssport.nl)

Korte omschrijving

Weerbaarheid is het vermogen om in kwetsbare situaties stevig in je schoenen te gaan en te blijven staan, letterlijk en figuurlijk. Weerbaarheid heeft te maken met een rustige, stevige houding, met zelfbewustzijn en zelfvertrouwen, met controle over eigen gedrag en emoties en met het aangeven van grenzen. Tijdens deze middag gaan we kijken welke elementen van belang zijn om de weerbaarheid te vergroten en hoe deze inpasbaar zijn in de reguliere GALM of MBvO les. Naast een theoretisch kader, worden een aantal concrete oefenvormen aangereikt. Tenslotte is er aandacht voor de didactische aspecten. Thema's die aan de orde komen zijn: stevig staan- houding en uitstraling- lichaamstaal- ruimte- veiligheid en grenzen.

Senioren in het zwembad

Naam: Senioren in het zwembad
Gericht op: zelfstandig wonende senioren

Voor wie: sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4, MBvO docent, GALM docent
Type bijscholing
Wie organiseert? Huis voor de sport Limburg
Info: Simone Gerono, email: s.gerono@huisvoordesport.org



Bewegen in het water. Huis voor de sport Limburg.

Korte beschrijving:

Beweegaanbod voor senioren in het water. Hoe houden we het aanbod in het zwembad aantrekkelijk voor de huidige 55+ klant maar ook voor de senior die nog niet (regelmatig) naar het Zwembad komt

Reis door de zintuigen

Naam: Reis door de zintuigen
Wie organiseert? Huis voor de sport Limburg
Gericht op: thuis wonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: (MBvO) docenten yoga
Type bijscholing
Info: Simone Gerono, email: s.gerono@huisvoordesport.org

Korte beschrijving:

De bijscholing 'Reis door de zintuigen' is gebaseerd op de charakra psychologie en helpt de zintuigen weer eens op te frissen. Immers onze intuïtie is voor een groot deel afhankelijk van onze zintuigen. In de bijscholing komen ze allemaal aan bod. De oefeningen die hierbij worden aangeboden zijn zeer geschikt om in te passen in yogalessen voor ouderen. Juist voor ouderen is het belangrijk de zintuigen te prikkelen, op een zachte en speelse wijze.

Ismakogie

Naam: Ismakogie
Wie organiseert? Huis voor de sport Limburg, Sportservice Noord Brabant
Gericht op: thuis wonende senior, senior in verzorgingshuis
Voor wie: sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4, fysiotherapeut, MBvO docent, GALM docent,
Type bijscholing
Info: Simone Gerono, email: s.gerono@huisvoordesport.org, Hanneke Hilferink, email: h.hilferink@brabantsport.nl

Korte beschrijving:

Het betreft een kennismaking met Ismakogie, een westerse

bewegingsleer, die zich o.a. richt op bewust beter bewegen door juist gebruik en belasting van spieren en gewrichten bij de dagelijkse bezigheden. De algehele conditie en het evenwicht tussen lichaam en geest worden beter. Door Ismakogie leer je bewust en optimaal om te gaan met je eigen lichaam, waardoor je klachten kunt voorkomen en verminderen.

OutdoorSenioren sport

Naam: OutdoorSenioren sport
Wie organiseert? Sportservice Overijssel
Gericht op: thuis wonende senior
Voor wie: sport- en beweegleider niveau 3, sport- en beweeg coördinator/bewegingsagoog niveau 4, fysiotherapeut, MBvO docent, GALM docent
Type scholing, bijscholing
Info: Dick Bloemert, email: dbloemert@sportserviceoverijssel.nl



Bijscholing gericht op buitenactiviteiten. Sportservice Overijssel.

Korte beschrijving:

In deze (bij)scholing maken docenten kennis met een aantal nieuwe en bestaande buitenactiviteiten, zodat ze hun eigen groepen mee kunnen nemen in de Groene natuur voor een vleugje vitamine G! Het programma bestaat uit een theorie- en praktijkonderdelen, zoals: Waarom is juist voor senioren weerstand en conditietraining belangrijk? en Toeristische informatie over de provincie Overijssel en informatie van natuurorganisaties. En in de praktijk: Bootcamp voor senioren, Mindfulness wandelen, Fitwalking (sportief wandelen) & Klootschieten.

Zintuigenactiveringstraining

Naam: Zintuigenactiveringstraining
Wie organiseert? BTSG Innovatie in de ouderenzorg
Gericht op: senior in verzorgingshuis
Voor wie: verzorgende
Type scholing
Info: btsg.nl

Korte beschrijving:

Door het besteden van systematische aandacht aan geheugen- en oriëntatieoefening tracht men eventuele achteruitgang ten aanzien van deze functies af te remmen. Voor ouderen met beginnende geheugen- en oriëntatieproblemen.