

Samenvatting beweegprogramma GOUD

Het beweegprogramma GOUD is onderdeel van het programma GOUD Bewegen.

Uitvoerders:

bewegingsdeskundigen en activiteitenbegeleiders.

Doelgroep:

volwassenen en ouderen met een lichte of matige verstandelijke beperking.

Het doel van het beweegprogramma is:

ouderen structureel in beweging krijgen en houden. Zo wordt achteruitgang in motorische fitheid vertraagd en wordt de ontwikkeling van chronische ziektes, zoals diabetes type II en hart- en vaatziekten, voorkomen en/of vertraagd.

Inhoud multidimensioneel beweegprogramma

- Activiteiten gericht op trainen van uithoudingsvermogen: 3 keer per week
- Activiteiten gericht op trainen van balans: 2 keer per week
- Activiteiten gericht op trainen van kracht: 2 keer per week
- Activiteiten gericht op trainen van flexibiliteit: 3 keer per week

Kies beweegactiviteiten die passen bij het interesse en beweegniveau van de deelnemers.

Voorbeelden van beweegactiviteiten zijn opgenomen in de beweegbundel en te downloaden via de website: www.kennispleingehandicaptensector.nl/bewegen. Richtlijnen voor de duur en intensiteit zijn hier eveneens te vinden.

Uitvoering beweegprogramma

- In groepen van 8 tot 10 deelnemers met een lichte of matige verstandelijke beperking
- Bij voorkeur deelnemers met ongeveer hetzelfde niveau van motorisch functioneren
- Bewegingsdeskundige voert beweegactiviteiten uit, bij voorkeur samen met activiteitenbegeleider. Indien mogelijk volgens bewegingsdeskundige worden bepaalde beweegactiviteiten door activiteitenbegeleider(s) zelfstandig uitgevoerd.
- Let op veiligheid deelnemers! Raadpleeg altijd een arts bij twijfel over de gezondheid!
- Tips voor het samenstellen en begeleiden van het programma zijn te downloaden via de website.....

Belangrijke elementen in uitvoering/begeleiding programma

- Deelnemers hebben plezier en zelfvertrouwen bij wat van hen wordt gevraagd!
- Deelnemers zien bij elkaar hoe het moet
- Zelf voordoen
- Zelf enthousiast zijn, positieve gezellige sfeer
- Goede samenwerking activiteitenbegeleiding
- Stap voor stap opbouw van activiteiten in duur en moeilijkheid of intensiteit

- Positieve feedback vergroot zelfvertrouwen deelnemers
- Regelmatig belonen, bijvoorbeeld met medaille of stickers of diploma enzovoort.
- Maak een link met wat deelnemers hebben geleerd in het educatieve programma: overleg met activiteitenbegeleiders wanneer en hoe.

Randvoorwaarden

- 1 Bewegingsdeskundige en 1 activiteitenbegeleider op 8-10 deelnemers: 3 keer per week een uur (incl voorbereidingstijd)
- Activiteiten vinden bij voorkeur plaats in gymzaal, maar kunnen ook in een ruim lokaal op het dagcentrum worden uitgevoerd: pas activiteiten aan op locatie en let op evt gladheid!
- Materialen (zie materialenlijst in de beweegbundel)
- Meer informatie over de achtergrond en randvoorwaarden voor het uitvoeren van het programma zijn te downloaden via de website: www.kennispleingehandicaptensector.nl/bewegen