

Een leuke activiteit en structureel meer aandacht voor *bewegen* in uw verpleeghuis of woonzorgcentrum?

Olga Commandeur en DAZ komen naar u toe dit najaar!

Uit vele onderzoeken blijkt dat bewoners van zorginstellingen veel te weinig bewegen, met alle nadelen van dien voor lichamelijke gesteldheid, gedrag, cognitie en sociaal contact. De IGZ heeft dit ook geconstateerd en gaat daarom vanaf januari 2015 inspecteren op bewegen in de ouderenzorg.

Meer aandacht voor bewegen gaat niet vanzelf. Daarom doen wij u langs deze weg een aanbod:

- Olga Commandeur komt naar uw huis om samen met bewoners, vrijwilligers en familie te bewegen.
- Een groep mensen van uw organisatie wordt getraind in dagelijkse beweegstimulering.

Door deze combinatie hebben uw bewoners een leuke actieve middag (of ochtend/avond) en wordt tegelijkertijd een slag gemaakt ten behoeve meer structurele aandacht voor bewegen op uw locatie. Hierbij wordt uiteraard aangesloten bij hetgeen al gebeurt.

Concreet betekent dit aanbod:

1. Olga Commandeur en een ervaren trainer van DAZ verzorgen een training van één dag aan een groep mensen uit uw organisatie die meer wil met bewegen met senioren, maar nog even niet precies weten hoe ze dit kunnen structureel kunnen aanpakken. Onze voorkeur gaat uit naar een gemengd samengestelde groep van 15-20 mensen, waaraan zowel zorgverleners, vrijwilligers als familieleden deelnemen.
De training gaat zowel over nut en noodzaak van bewegen, als de vraag hoe meer bewegen realiseerbaar is. Er is aandacht voor recreatief bewegen, functioneel bewegen rond dagelijkse handelingen en therapeutisch bewegen. Concrete beweegactiviteiten en het doen van oefeningen is een belangrijk onderdeel van de training.
2. De trainingsgroep organiseert een middag die als startschot wordt gezien voor meer bewegen op betreffende locatie. In de training zijn al aandachtspunten voor deze startdag meegegeven. Op de dag zijn Olga en de DAZ-trainer ook aanwezig. Ook door Olga en DAZ worden desgewenst delen van de dag ingevuld. Aan het eind van de dag wordt de dag geëvalueerd en geven Olga en de trainer feedback.

Over ons:



Olga Commandeur is een oud (olympisch) sporter die tegenwoordig fulltime bezig is als vitaliteitscoach met meer bewegen door en voor senioren. Dagelijks kijken meer dan 100.000 senioren naar het programma 'Nederland in Beweging' dat mede door Olga wordt gepresenteerd. Olga is betrokken bij diverse projecten die ouderen tot meer bewegen verleiden.



DAZ is een zorginnovatie- en trainingsbureau in de ouderenzorg. Meer bewegen en verandering van de beweegcultuur is een kernactiviteit van DAZ. Bewegen is volgens DAZ een prima hulpmiddel voor meer plezier, ontmoeting & contact en meer zelfredzaamheid. Bewegen is ook een prima 'bindmiddel' voor betere samenwerking van formele en informele zorg.

Heeft u belangstelling voor deze aanpak? Neem contact met ons op via:

DAZ: 035-6220336 of info@anderszorgen.nl