

Docentenhandleiding



Fit door het leven

Maart 2004

Inhoud

1.	Opzet en invulling van de bijeenkomsten	3
1.1.	Inleiding	3
1.2.	Werving en organisatie	3
1.3.	Docenten	3
1.4.	Terugkombijeenkomst	3
1.5.	Evaluatie	3
1.6.	Invulling van de bijeenkomsten	4
2.	PR en werving	7
3.	Formulieren	9
-	Scoreformulier conditie circuit (2x)	11
-	Senioren fitheidsquiz	13
-	Evaluatieformulier	15
4.	Sheets	17
-	Hoofdstuk 1,2 en 3	19
-	Hoofdstuk 4, 5 en 6	25
5.	Bijlagen	31

1. Opzet en invulling van de lessen

1.1. Inleiding

De definitieve invulling van de praktijkonderdelen is afhankelijk van de beschikbare ruimte en de samenstelling van de groep. In grote lijnen kunnen de hieronder beschreven onderwerpen in alle situaties behandeld worden, alleen de uitvoering zal dus verschillend zijn.

Onderstaande invulling is tot stand gekomen na 2 pilotcursussen:

- Cursus 1. vond plaats in een zaal van een dienstencentrum met pilaren en vloerbedekking en de samenstelling van de groep (bestaande uit 14 personen) was heel divers, zowel in bewegingsmogelijkheden als in leeftijd, dit varieerde namelijk tussen een vlotte 59 jarige en een 86 jarige met een rollator.
- Cursus 2. vond plaats in een normale gymnastiekzaal, de samenstelling van de groep (bestaande uit 12 personen) was wat homogener qua leeftijd 55-70, de bewegingsmogelijkheden waren ook tamelijk divers.

In beide groepen waren veel deelnemers met een chronische aandoening, met name hartklachten kwamen regelmatig voor.

1.2. Werving en organisatie

Bij beide cursussen is de werving en organisatie tot stand gekomen via de lokale Stichting Welzijn Ouderen. Er werd gebruik gemaakt van het voorbeeld persbericht. De kosten voor de deelnemers waren laag, omdat deze pilotcursussen door de Sportraad Zuid-Holland gratis aangeboden werden aan de organisatoren. De deelnemersbijdrage was in beide gevallen € 10,-, inclusief voorlopig cursusmateriaal, koffie en thee.

1.3. Docenten

Bij deze proefcursussen waren, naast de consulent MBvO van Zuid-Holland (samensteller van de cursus), drie MBvO-docenten betrokken bij de invulling en de evaluatie van de lessen.

1.4. Terugkombijeenkomst

Bij de eerste cursus is een terugkomdag georganiseerd 2 weken na de derde les. De cursisten was gevraagd in die tussenliggende weken een kijkje te gaan nemen bij de diverse sport- en bewegingsmogelijkheden, waarover wij informatie verstrekt hadden in les 3. Deze terugkomdag is goed bevallen en ook aan te bevelen.

1.5. Evaluatie

Zowel de deelnemers als de lesgevers waren tevreden over de cursussen. Het is een leuke cursus om te gebruiken voor bewegingsstimulering, doordat deze goed aan te passen is voor de verschillende doelgroepen ouderen. Dit voordeel is gelijk een nadeel, want er is hierdoor geen vaste invulling voor de praktijk te formuleren.

1.6. Invulling van de bijeenkomsten

Eerste bijeenkomst

Tijd	Onderwerp
20 minuten	Kennismakingsrondje Waarom heeft men zich opgegeven voor deze cursus Introductie van de cursus. Gezondheidsquiz Vragen laten beantwoorden en nabespreken.
45 minuten	Bewegen <ul style="list-style-type: none">- inleiding met wandelen- coördinatieoefeningen- krachtoefeningen met dynabands
10 minuten	Pauze (iets drinken aanbevolen)
30 minuten	Informatie Bespreking van de hoofdstukken 1,2 en 3 met behulp van sheets Huiswerk opgeven voor de volgende keer <ul style="list-style-type: none">- uitdelen van en toelichting op het invullen van de 'actief leven test'- lezen hoofdstuk 1, 2 en 3
15 minuten	Bewegen <ul style="list-style-type: none">- eventueel herhaling coördinatieoefening- slotvorm op muziek, eenvoudige dansvorm (dit is ook coördinatie)- cooling-down, stretchen

Tweede bijeenkomst

Tijd	Onderwerp
10 minuten	Huiswerk bespreken <ul style="list-style-type: none">- 'actief leven test': hoe ging het met invullen van de rondjes, viel het mee of tegen- vragen over de gelezen hoofdstukken 1,2 en 3
40 minuten	Bewegen <ul style="list-style-type: none">- uithoudingsvermogen:<ul style="list-style-type: none">. wandeltest GFO of. de 6 minutentest- lenigheidsoefeningen met materiaal (bijv. stokken)
10 minuten	Pauze met iets drinken
15 minuten	Informatie <p>Bespreking hoofdstuk 4 aan de hand van sheets</p> <ul style="list-style-type: none">- belasting/belastbaarheid- conditievariabelen
30 minuten	Testonderdelen: <p>keuze tussen GALM-test-onderdelen of meer speelse aanpak</p> <ul style="list-style-type: none">- lenigheid balvangen achter de rug- coördinatie tennisbal hooghouden met racket- kracht stoel opstaan en zitten
15 minuten	Nabespreken en uitslag test Huiswerk opgeven voor volgende keer: <ul style="list-style-type: none">- lezen hoofdstuk 4, 5 en 6- 'actief leven test' weer bijhouden

Derde bijeenkomst

Tijd	Onderwerp
10 minuten	Huiswerk bespreken <ul style="list-style-type: none">- invullen van de 'actief leven test'- vragen over de gelezen hoofdstukken 4, 5 en 6
45 minuten	Bewegen <ul style="list-style-type: none">- gevarieerde les, afgestemd op de mogelijkheden van de groep en de ruimte, waarin alle conditievariabelen op een gezellige wijze aan bod komen
10 minuten	Pauze met iets drinken
15 minuten	Informatie <p>Bespreking van de hoofdstukken 4, 5 en 6 aan de hand van sheets</p> <ul style="list-style-type: none">- trainingsopbouw- persoonlijke fitheid en bewegingsadvies- adviezen op gebied van kleding en voeding
25 minuten	Bewegingsmogelijkheden in de cursusplaats toelichten met behulp van de video 'Bewegen doe je zó' In geval van een eventuele terugkomdag Stimuleren om in de volgende 14 dagen een kijkje te gaan nemen bij de activiteiten die aanspreken of die nodig zijn.
15 minuten	Invullen van de evaluatieformulieren Afsluiting

2. PR en werving

Hieronder staan twee voorbeelden van een persbericht.

Cursus Fit door het leven **Een gezonde cursus voor 55-plussers**

Hoe vaak wordt niet gezegd “als ik maar gezond blijf”. Maakt u zich ongerust dat het allemaal wat minder gaat naarmate u ouder wordt? Wist u dat u de wijze van ouder worden positief kunt beïnvloeden?

Veranderingen zijn niet alleen het gevolg van het ouder worden. Veel is afhankelijk van de mate waarin u nog actief bent. Regelmatig bewegen heeft een positief effect op andere uw spieren, botten en hart. En ook op uw uithoudingsvermogen en uw vaardigheden. Uit onderzoek blijkt dat iedereen die regelmatig aan lichaamsbeweging doet zich fitter voelt.

De cursus

Vraagt u zich af hoe het met uw conditie gesteld is of wat u kunt doen aan de verbetering hiervan, dan kan deze cursus u een antwoord geven.

De cursus “Fit door het leven” gaat in op het belang van een actieve leefstijl ter bevordering van de gezondheid en op de vraag welke mogelijkheden er zijn ter bevordering van de fitheid. Het aanbod van bewegingsmogelijkheden is momenteel groot, dus de vraag is: “welke bewegingsvorm past het beste bij mij?”.

In 3 bijeenkomsten van 2 uur krijgt u een mix aangeboden van informatie over de achtergronden van een fitte leefstijl, conditie en bewegen. Er wordt ook een kleine “conditietest” afgenomen. Uiteraard zal er bewogen worden, om u te laten ervaren wat het effect van bepaalde bewegingsvormen is, zowel conditioneel als naar de beleving (leuk en prettig om te doen of niet).

Bij de cursus hoort een cursusboek dat op een leesbare manier de achtergronden van gezondheid en conditie behandelt. En u krijgt een overzicht van alle bewegingsactiviteiten die in (plaats) georganiseerd worden. De inhoud van het bewegingsprogramma hangt voor een groot deel af van de samenstelling van de groep qua leeftijd en/of conditie. Na een aantal weken is er een terugkombijeenkomst.

Informatie

Organisatie :
Plaats :
Data :
Tijd :
Kosten :
Aanmelden :

Een gezonde cursus voor 55 plussers

De Stichting Welzijn Ouderen ... organiseert een korte cursus

Fit door het leven

Vraagt u zich af hoe het met uw conditie gesteld is of wat u kunt doen aan de verbetering hiervan, volg dan de cursus "Fit door het Leven".

In 3 bijeenkomsten van 2 uur krijgt u een mix aangeboden van informatie over de achtergronden van een fitte leefstijl, conditie en bewegen. Er wordt ook een kleine "conditietest" afgenomen.

Uiteraard zal er bewogen worden, om u te laten ervaren wat het effect van bepaalde bewegingsvormen is zowel conditioneel als naar de beleving (leuk en prettig om te doen of juist niet). Hij de cursus hoort een cursusboek dat op een leesbare manier de achtergronden van gezondheid en conditie behandelt.

De inhoud van het bewegingsprogramma is gericht op deelnemers in de leeftijd van 55 tot 70 jaar.

De cursus wordt gegeven op 3 dagen (data) van ... tot ... uur in de sportzaal ... te

Kosten slechts €10,- !!!!!!!

Aanmelding en informatie:

Organisatie :

Adres :

Telefoon :

Openingstijden :

3. Formulieren

SCOREFORMULIER

Conditie circuit

Onderdeel	speler 1	speler 2	speler 3
Lenigheid			
Kracht			
Coördinatie			
Uithoudingsvermogen			
Totaal aantal punten per speler			
Groepstotaal			

∇-----

SCOREFORMULIER

Conditie circuit

Onderdeel	speler 1	speler 2	speler 3
Lenigheid			
Kracht			
Coördinatie			
Uithoudingsvermogen			
Totaal aantal punten per speler			
Groepstotaal			

Cursus 'Fit door het leven'

SENIOREN FITHEIDS QUIZ

Stellingen	ja	nee
1. Als je je lusteloos voelt, is het beter het wat rustiger aan te doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ons lichaam is ingesteld op het leveren van inspanning.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Het is beter 2x per week 1½ uur te bewegen dan iedere dag een ½ uur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Valongelukken komen vaker voor bij mannen dan bij vrouwen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Als je niet meer achterom kunt kijken, kun je nog best goed autorijden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Je beweegt goed als je er behoorlijk voor moet ademen en als je hart er sneller van gaat kloppen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Je wilt je gewrichten wat ontzien, dan neem je juist de lift naar boven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Voor mensen met diabetes gelden beperkingen voor sport en bewegen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Als je rugklachten en/of artrose hebt is zwemmen altijd goed.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Als je een ontsteking hebt in een gewricht, moet je dit gewricht goed warm houden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Veel succes!

Cursus 'Fit door het leven'

EVALUATIE FORMULIER

Wilt u in het vakje van uw keuze een kruisje zetten en indien nodig uw antwoord toelichten.

1. Heeft deze cursus aan uw verwachtingen voldaan?

- ja
- nee, omdat

2. Heeft u voldoende geleerd in de cursus over de onderwerpen die behandeld zijn?

- ja
- nee, want

3. Heeft u iets gemist in de cursus?

- nee
- ja, wat?

4. Heeft u iets gemist in het cursusboek?

- nee
- ja, wat?

5. Heeft u voldoende bewegingsvormen gedaan in de cursus om een indruk te krijgen van uw eigen conditie?

- ja
- nee, want

6. Wat vond u van de testonderdelen: wandeltest, kracht, coördinatie en lenigheid:

- leuk om te doen
- overbodig
- te zwaar
-

7. Wat vond u van de combinatie voorlichting + oefenen

- goed
- liever meer oefenen
- liever meer voorlichting

8. Heeft u voldoende ideeën en informatie gekregen om een passende bewegingsactiviteit te vinden om na de cursus te gaan doen?

- ja
- nee,

9. Beweegt u 3 x 10 minuten per dag?

- ja
- nee, omdat

10. Gaat u na afloop van de cursus meer bewegen dan u daarvoor deed?

- ja
- nee, omdat

11. Als u deze cursus zou moeten beoordelen wat zou u dan zeggen over:

- a. de inhoud
- slecht
 - matig
 - voldoende
 - goed
 - uitstekend

- b. de presentatie
- slecht
 - matig
 - voldoende
 - goed
 - uitstekend

- c. het cursusmateriaal
- slecht
 - matig
 - voldoende
 - goed
 - uitstekend

12. Verder wil ik nog opmerken dat:

.....
.....
.....
.....
.....

Leeftijd: jaar

Man / vrouw

Dank u voor het invullen!

4. Sheets

Vragen van deelnemers

- Hoe is mijn conditie?
- Wat weet ik van bewegen?
- Welke sport past bij mij?
- Hoeveel en hoe vaak moet ik bewegen?
- ???

N.N.G.B.

Wat is de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen?

- 30 minuten per dag
 - 1 x 30 minuten of
 - 2 x 15 minuten of
 - 3 x 10 minuten
- matig intensief bewegen
- minimaal 5 dagen,
liefst zeven dagen per week

Actieve leefstijl

Hoe doe ik dat?

- wandelen
- fietsen
- zwemmen
- bedden opmaken
- stofzuigen
- in de tuin werken

Lichamelijke gezondheid

Bewegen heeft een positieve invloed op o.a.:

- Hart- en vaatziekten -
trainen van het uithoudingsvermogen
- Osteoporose -
belasten van de botten
- Artrose / reuma -
onbelast bewegen
- Suikerziekte -
alles is goed
- CARA / COPD -
trainen van het uithoudingsvermogen
- Hoge bloeddruk -
wandelen, rustig fietsen
- Overgewicht -
rustig bewegen (vetverbrandingsfase)

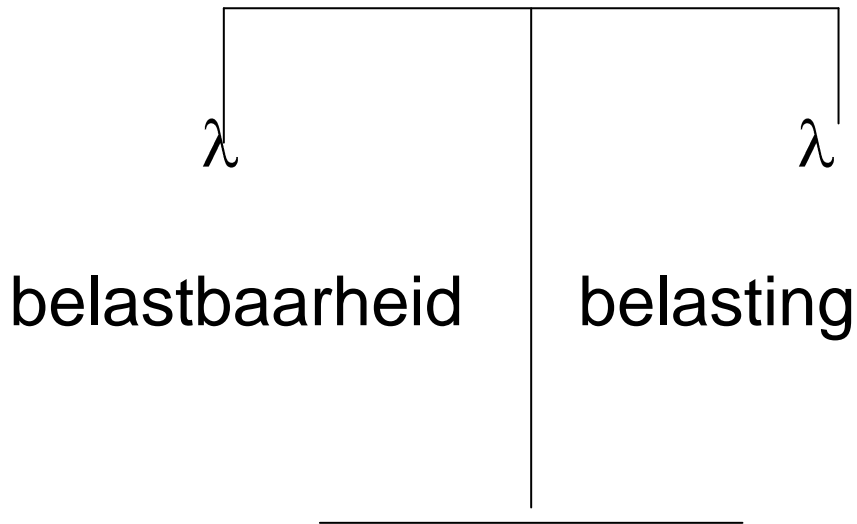
Geestelijke gezondheid

Bewegen geeft:

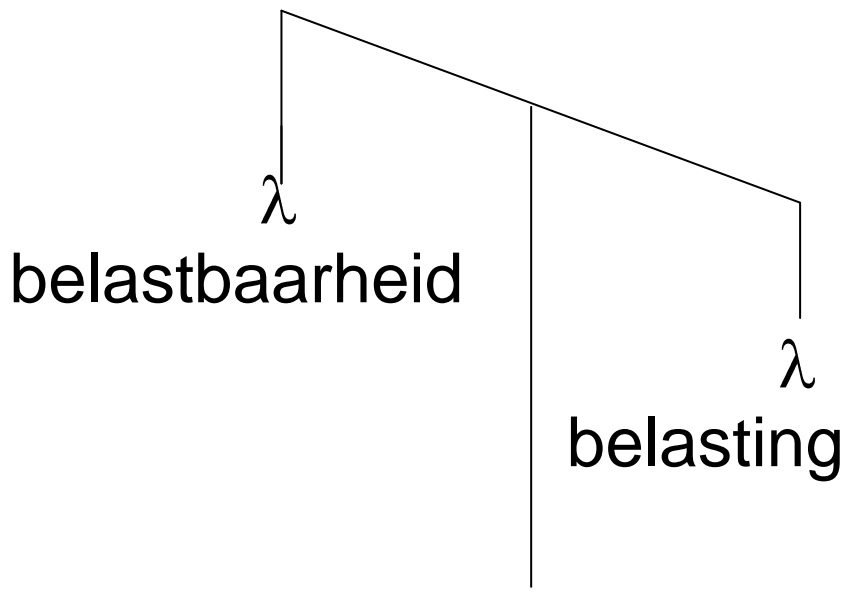
- ontspanning
- minder angst / stress
- verbetering gemoedstoestand
- vergroting reactiesnelheid
- verbetering coördinatievermogen
- aanleren van vaardigheden
- tegengaan van depressie

Belasting en belastbaarheid

Evenwicht



Overbelasting Π blessures



Conditievariabelen

Kracht

spierprestatie

trainen

30-40% maximale kracht

gaat vanzelf d.m.v. actieve leefstijl

Lenigheid

maximale
bewegingsuitslag
in de gewrichten

rust roest

bewegen houdt kraakbeen en
pezen en spieren in vorm
ruime bewegingen die meerdere
gewrichten omvatten
rustig uitvoeren - blessures

Coördinatie

vermogen om
bewegingen
soepel en
vanzelfsprekend
uit te voeren

kan goed getraind worden
rustig opbouwen
bewegen op muziek, gymnastiek
balspelen, badminton en tennis

Uithoudings- vermogen

hoe lang kan je een
beweging volhouden
afhankelijk van het
vermogen zuurstof-
opname in het bloed

2 à 3 x per week trainen
20 - 30 minuten
50% van de maximale
zuurstofopname
pols van 170 - leeftijd

Training

- Plezier in bewegen samen met anderen
- Veelzijdig bewegen d.m.v. alle conditievariabelen
- Goede opbouw qua intensiteit/belasting:
 1. Warming-up
rustige loopvormen en ontspannen
zwaai oefeningen
 2. Oefenvormen
gericht op uithoudingsvermogen,
lenigheid, spierkracht en coördinatie
 3. Toepassing
speelse vormen met gebruik van
materialen, ook gericht op
uithoudingsvermogen, lenigheid,
spierkracht en coördinatie
 4. Cooling-down
rustig afbouwen
- Conditie verbetering
8 à 10 weken training geeft al een
verbetering van de belastbaarheid van 20%

Persoonlijk bewegingsadvies

1. Kies een sport of bewegings-activiteit die je leuk vindt!
2. Vul dit eventueel aan met een andere activiteit zodat alle conditievariabelen voldoende aan bod komen.

Verdere adviezen

1. medisch
 - * arts raadplegen
 - * trainer/begeleider inlichten
 - * folders over aandoeningen lezen

2. kleding
 - * niet knellende, ruime kleding
 - * warmte- en vochtregulerend (katoen)
 - * laagjes

3. schoeisel
 - * stevige (sport)schoenen
 - * zolen aangepast aan de vloer
 - * geen slippers, sloffen en hakken

4. voeding
 - zie volgende sheet

Voeding

- 3 maaltijden per dag
- maximaal 4x iets tussendoor
- zuinig met suiker en zout
- 1,5 liter vocht per dag
- let op hygiëne (voedselvergiftiging)
- de schijf van 4:
 1. brood, aardappelen, rijst, macaroni, peulvruchten naar behoefte (let op vezelrijk)
 2. verse groente 150 à 200 gram
fruit 2 stuks
 3. melk of melkproducten 2 à 3 glazen
kaas 1 à 2 plakken
vlees, kip, vis, ei, tahoe 100 gram
 4. margarine, halvarine, matig
boter, olie (plantaardig)

5. Bijlagen