

Bewegen en Gezondheid (algemeen)

Het project Bewegen en Gezondheid voor Senioren speelt in op de wens van veel ouderen actiever en daardoor gezonder te leven. Bewust bewegen biedt vele mogelijkheden om zelf aan de eigen fitheid en gezondheid te werken. En dat is precies wat veel ouderen willen.



Binnen Bewegen en Gezondheid zijn 5 thema's geselecteerd om gezond ouder te worden.

1. Als botten en spieren protesteren
2. In balans
3. Fit door het leven
4. Bewegen zonder moeite
5. Op verhaal komen

Deze thema's zijn uitgewerkt in korte cursussen met als doel gezondheidswinst.

Iedere cursus bestaat uit informatie en diverse bewegingsoefeningen waarin de cursisten ervaren wat bewegen voor hen betekent en gestimuleerd worden om bewust met de eigen gezondheid bezig te zijn.

De cursussen zijn vooral bedoeld voor sportief niet actieve ouderen en ouderen met gezondheidsklachten.

Specifieke kenmerken interventie:

De cursussen van het project 'Bewegen en Gezondheid' bieden u grote vrijheid: ze kunnen in combinatie met en afzonderlijk van elkaar aangeboden worden.

In de cursussen werken de deelnemers aan:

- het verkrijgen van gezondheidswinst;
- preventie van ouderdomsklachten;
- het aanleren van een actieve leefstijl;
- het vergroten van zelfredzaamheid.

Wilt u meer weten over de interventie en/of met de interventie aan de slag binnen het project "Bewegen: gewoon DOEN!":

- bezoek dan de website van nisb: www.nisb.nl/bewegenengezondheid
- vraag bij NISB de informatiefolders aan
- neem contact op met NISB, of met de ouderenconsulent van uw Provinciale Sportraad. Deze ouderenconsulent heeft veel ervaring met het opzetten en uitvoeren van de modules van Bewegen en Gezondheid.