

Leuke tips & tricks

In dit boekje vindt u leuke tips, mogelijkheden en tricks om te bewegen. Er staan verschillende oefeningen en trainingen in. Ook vindt u hierin een instructie voor videobellen om in contact te kunnen blijven met uw dierbaren.

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Niet digitaal	2
Mondkapje maken	2
Theraband in gebruik	3
Niet digitaal/digitaal	4
Benen strekken	4
Armen stoten naar boven	5
Digitaal	6
Sportgerichte apps	6
Videobellen instructie	7
Programma's	9
Nederland in beweging	9
Cordaan in beweging	10
Cordaan met theraband	11
High tech	12
Stimuleren van beweging	12
Spelenderwijs sporten	13
Bronnen	14

Mondkapje maken



Hoe vindt u dit?

- Ga naar www.margriet.nl
- Zoek in de zoekbalk rechtboven naar 'Mondkapje'.
- Er verschijnen artikelen over mondkapjes.
- Klik op 'Maak je eigen wasbare mondkapje met dit handige patroon'.
- Ga aan de slag met het maken van uw eigen mondkapje.

Theraband in gebruik

Deze oefening is bedoeld voor de theraband die bijgevoegd is in het pakket. De bijbehorende oefeningen zijn bedoeld voor wie behoefte heeft aan een grotere uitdaging. Doe dit niet als u het niet goed voelt.

Hoe werkt de oefening?

- Neem plaats op een stevige stoel.
- Zet de boven- en onderbenen in een hoek van 90 graden.
- Strek goed op richting de kruin waarbij de schouders laag blijven.
- Houdt de theraband in de handen met de knokkels naar buiten. Zorg voor lichte spanning op de band.
- Beweeg uw armen zijwaarts/achterwaarts, zodat de schouderbladen naar elkaar toe bewegen.
- Kom langzaam terug naar de beginpositie waarbij de Theraband licht tot spanning staat.



Benen strekken

Hoe werkt de oefening?

- Neem plaats op een stevige stoel.
- Ga rechtop zitten.
- Zorg dat de gehele voet op de grond rust.
- Laat uw handen op uw bovenbenen rusten.
- Strek uw been om en om horizontaal en weer terug.
- Houd dit 30 seconden vol.



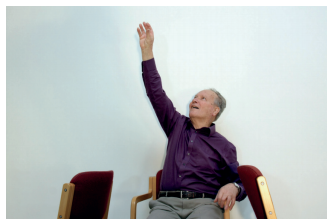
Deze oefening is goed voor beweeglijkheid van de knieën, versterkt de bovenbeen spieren en kan bijdragen aan het uithoudingsvermogen. U kunt het uitvoeren vanuit uw stoel.

Als u een instructiefilm wil zien hierover kunt u de QR-code scannen met de camera op uw mobiel.

Armen stoten naar boven

Hoe werkt de oefening?

- Neem plaats op een stevige stoel en ga rechtop zitten.
- Zet de voeten iets uit elkaar en zorg dat ze plat op de grond staan.
- Maak vuisten met uw handen en stoot uw arm naar boven.
- Links en rechts afwisselend.
- Houd dit 30 seconden vol.



Deze oefening is goed voor beweeglijkheid van de schouder, kan bijdragen aan spierkracht en uithoudingsvermogen.

Als u een instructiefilm wil zien hierover kunt u de QR-code scannen met de camera op uw mobiel.

Meer van dit soort oefeningen

- Ga naar www.allesoversport.nl
- Zoek in de zoekbalk van de site 'praktische waaijer' en klik op zoeken.
- Er verschijnen artikelen gebaseerd op uw zoektermen. Open het artikel 'Praktische waaijer met dagelijkse beweegoefeningen voor ouderen' door te klikken op 'lees verder'.
- Scroll naar beneden om filmpjes van oefeningen te vinden en klik op het plaatje om de video te openen.

Sportgerichte apps

Er zijn veel apps specifiek gericht op het ondersteunen bij sporten en bewegen. Dit zijn enkele apps die mogelijk geschikt kunnen zijn voor u.



Human

Deze app houdt bij hoeveel u loopt, zowel in minuten als in afstand. De app herkent ook andere bewegingen, zoals fietsen en hardlopen. Zo kunt u eenvoudig bijhouden of u aan de voorgeschreven 150 minuten bewegen per week komt.

.....



FysiOtherappy

Dit is een app waarin u oefeningen kunt zien die een fysiotherapeut voorschrijft. U vindt er oefeningen die goed zijn voor de schouder, nek, pols, heupen, knie, kuit en enkel. Een instructeur doet de oefening voor, die u vervolgens kunt nadoen.

.....



Fitavie

Deze app bevat oefeningen gericht op balans, kracht, uithoudingsvermogen en fijne motoriek. Fitavie doet u zelf voorstellen voor een programma zodat u geen kennis van bewegen nodig heeft om tot een programma op maat te komen.

.....

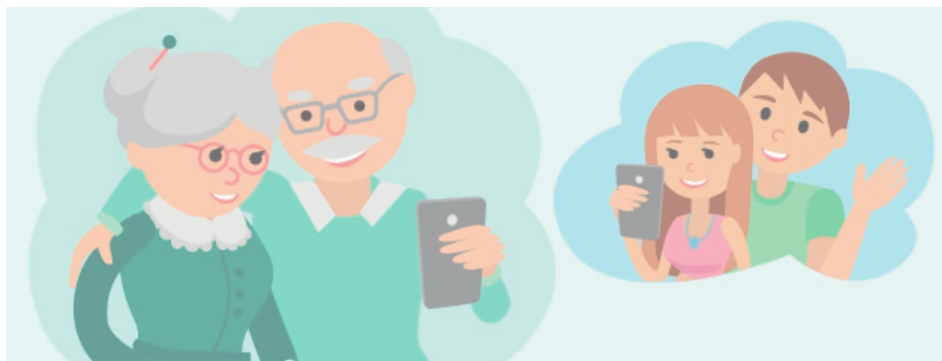


Parkinson oefeningen

Deze app helpt mensen met de ziekte van Parkinson om dagelijkse activiteiten te kunnen blijven uitvoeren. In de app staan korte filmpjes met oefeningen en tips gericht op handelingen en activiteiten uit het Dagelijks Leven (ADL).

Videobellen instructie

In deze tijden wil iedereen met elkaar in contact blijven. De persoonlijkste manier hiervoor op afstand is dan ook videobellen. Hierbij een korte uitleg over hoe u dit doet op onder andere Whatsapp, Facetime (iphone) of Skype.



Whatsapp

- Open de WhatsApp app
- Tik op het tabblad 'Chats' op een gesprek.
- Tik in het gesprek rechtsboven op het icoon van de videocamera.
- De beloproep start en de ander accepteert de oproep door op de groene knop te tikken.
- Jullie kunnen gezellig met elkaar praten.
- Tik op de rode knop om het videobellen te beëindigen. Is de knop niet in beeld, tik dan even kort op het scherm.



Facetime (alleen voor Apple)

- Open de Facetime app
- Tik op het plusteken + en typ de naam van de persoon in.
- Tik op de naam en vervolgens op 'Video'.
- De beloproep start en de ander accepteert de oproep door op de openknop te tikken.
- Jullie kunnen gezellig met elkaar praten.
- Tik op de rode knop om het videobellen te beëindigen. Is de knop niet in beeld, tik dan even kort op het scherm.



Skype

- Zorg dat iemand u helpt bij het installeren van skype op uw mobiel, tablet, laptop of computer.
- Zoek de persoon die u wilt bellen in de lijst Contacten. Doe dit door de volledige naam of de skype-naam in te typen. Kies de goede persoon uit de zoekresultaten.
- Selecteer de persoon die u wilt bellen en selecteer vervolgens rechtsboven in het scherm de knop 'Video-gesprek'.
- Jullie kunnen gezellig met elkaar praten.
- Aan het einde van het gesprek tikt u op de knop 'Gesprek beëindigen' om op te hangen.

Nederland in beweging

Nederland in Beweging-tv is een sportief televisieprogramma dat iedere werkdag 's ochtends wordt uitgezonden. Het programma bestaat uit een mix van beweegoefeningen, wetenswaardigheden en tips over een gezonde en actieve leefstijl en is speciaal voor oudere doelgroepen (55-plussers) ontwikkeld.

Dit programma wordt elke werkdag uitgezonden op NPO1 om 9:15 en duurt slechts een kwartiertje.



Meer afleveringen

- Ga naar www.maxvandaag.nl en ga naar het tabblad 'Tv & radio'.
- Typ in de zoekbalk 'Nederland in beweging' en tik op zoeken.
- Er verschijnen meerdere zoekresultaten. Klik 'Nederland in beweging' aan.
- Hier kunt u de vorige aflevering terug kijken of naar beneden scrollen voor meer oudere afleveringen.
- Klik op de aflevering om de aflevering te openen en klik nog een keer om de aflevering te starten.

Cordaan in beweging

Zorginstelling Cordaan uit Amsterdam heeft met 'Cordaan in beweging' digitale beweegprogramma's speciaal voor senioren gemaakt. De digitale beweegprogramma's zijn te vergelijken met het tv-programma 'Nederland in beweging'.

Deze beweegprogramma's bestaan uit duidelijke instructie video's opgenomen door professionals. Dit kunnen spier- en botversterkende trainingen zijn, maar ook yoga die u vanuit de stoel kunt uitvoeren.



Waar vindt u dit?

- Ga naar www.youtube.com
- Zoek in de zoekbalk van de site 'Cordaan in beweging' en klik op zoeken.
- Er verschijnen accounts en video's gebaseerd op uw zoektermen.
- Open het account 'Cordaan in beweging' door te klikken op het account.
- Ga naar het tabblad 'Video's'.
- Scroll naar beneden om filmpjes van oefeningen te vinden en klik op het filmpje om het filmpje te starten.

Cordaan met theraband

Zorginstelling Cordaan uit Amsterdam heeft met 'Cordaan in beweging' digitale beweegprogramma's speciaal voor senioren gemaakt. De digitale beweegprogramma's zijn te vergelijken met het tv-programma 'Nederland in beweging'.

Dit onderwerp is eerder benoemd, maar het bevat ook een reeks trainingen die gebruiken maken van een theraband, zoals ook toegevoegd in het pakketje. U kunt de theraband gebruiken voor deze oefeningen.



Waar vindt u dit?

- Ga naar www.youtube.com
- Zoek in de zoekbalk van de site 'Cordaan in beweging theraband' en klik op zoeken.
- Er verschijnen video's gebaseerd op uw zoektermen.
- Open een video naar keuze door er op te klikken.

Stimuleren van beweging

Aangezien de technologie steeds verder uitgebreid wordt, zijn er ook steeds meer mogelijkheden voor het stimuleren van beweging. Dit zijn enkele High tech opties die nu mogelijk zijn dankzij de techniek.



De tovertafel

De Tovertafel Original is een speelse zorginnovatie die ouderen met elkaar en met hun omgeving verbindt en beweging stimuleert. De mooie spellen zijn specifiek voor de doelgroep ontwikkeld en kunnen zelfstandig of onder begeleiding worden gespeeld.

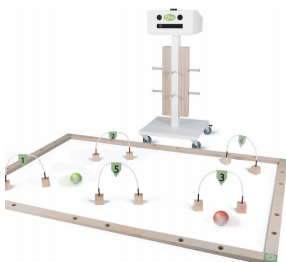
.....



Fietslabyrint

Met Fietslabyrint kunt u een interactieve fietstocht maken door steden en natuurgebieden. De fietsroutes worden op een beeldscherm getoond, dat is aangesloten op een hometrainer of andere bewegingstrainer.

.....

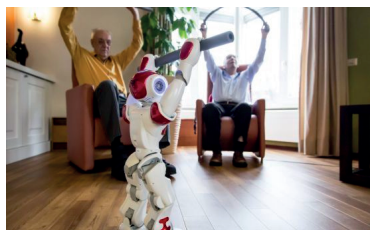


Qbi

Met Qbi is het mogelijk om een bal te besturen. De bal van Qbi reageert op lichaamsbewegingen. Qbi herkent de bewegingen en zorgt ervoor dat de bal in de richting rolt waarin wordt bewogen. Qbi helpt cliënten onder andere met hun balans en coördinatie.

Spelenderwijs sport

Aangezien de technologie steeds verder uitgebreid wordt, zijn er ook steeds meer mogelijkheden voor het stimuleren van beweging. Dit zijn enkele High tech opties die nu mogelijk zijn dankzij de techniek.



Zora de zorgrobot

Zora is een kleine robot met een menselijke vorm. De zorgrobot doet de oefening voor en de ouderen doen het na. Andere mogelijkheden zijn hulp bij revalidatie, autisme, eenzaamheid of leerproblemen.

Wii Fit Plus



Wii-Fit videospellen

Interactieve video games worden de laatste jaren ingezet als interventie om fysieke activiteit en cognitie te stimuleren. Bijkomend voordeel is dat interactieve games eenvoudig thuis te oefenen zijn waardoor problemen met eventuele afstand of vervoer wegvallen.



Kinemoto

Kinemoto is een serie van interactieve spellen die ouderen spelenderwijs stimuleren tot beweging en bijdraagt aan hun dagelijks plezier. Onder andere voetballen, appels vangen en ballen gooien op de kermis zijn laagdrempelige spellen die ze nu dagelijks met elkaar kunnen spelen.

Bronnen:

Mondkapje

<https://www.margriet.nl/lifestyle/tips-tricks/mondkapje-zelf-maken-patroon>

Theraband in gebruik

<https://www.gezondbewegen.nl/wp-content/uploads/spierversterkende.pdf>

Benen strekken & Armen stoten

<https://www.allesoversport.nl/artikel/praktische-waai-er-met-dagelijkse-beweegoefeningen-voor-ouderen>

Sportgerichte apps

<https://www.ikwoonleefzorg.nl/actief/lekker-fit-met-beweegapps>

Video bellen instructies

Whatsapp

<https://www.seniorweb.nl/tip/videobellen-met-whatsapp>

Facetime

<https://support.apple.com/nl-nl/HT204380>

Skype

<https://support.skype.com/nl/faq/fa10613/hoe-bel-ik-iemand-in-skype>

Cordaan in beweging

<https://www.youtube.com/channel/UCg1BHzvBWBZdBY46N5Uus-g/vi-deos>

Nederland in beweging

<https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging>

Cordaan met theraband

https://www.youtube.com/results?search_query=cordaan+in+beweging+theraband

Stimuleren van beweging

De tovertafel

<https://tovertafel.nl/original>

Fietslabyrint & Qbi

<https://www.vilans.nl/vilans/media/documents/publicaties/technologie-hele-set-stimuleren-van-bewegen.pdf>

Spelenderwijs sporten

Zora

<https://www.zorgvanu.nl/oplossingen/een-zorgrobot-die-actieveert-en-motiveert>

Wii-fit

<https://www.nintendo.nl/Nieuws/2010/Fitness-en-fun-voor-het-hele-gezin-met-Wii-Fit-Plus-252024.html>

Kinemoto

<https://www.axendo.nl/cases/kinemoto>

Deze folder kunt u bewaren om eventueel later nog te gebruiken of te bekijken.

Dit project is gesponsord vanuit Zaaigeld Urban Vitality (Hogeschool van Amsterdam)