Oudfit

maart 2018 nr 1

- Golfclinic bij Koffieplus
- Grabb flags: staarttikkertje 2.0
- Les-ideeën met ISO-buisjes
- Stoelyoga voor ouderen

Je bent nooit te oud om te bewegen

Bewegen past bij een actieve leefstijl maar is vooral ook leuk om te doen. Uit onderzoek blijkt dat in beweging blijven altijd goed is. Zowel binnen als buiten. Nijha is specialist voor MBvO en GALM. Met onze outdoor fitness richten we beweegtuinen in. Ook hebben we voor elke leeftijdsgroep en vaardigheid passende spelmaterialen. Zodat mensen in beweging zijn en blijven, binnen én buiten.

Wilt u meer weten, neem dan contact op met Nijha, tel.(0573) 28 85 55 of via mail info@nijha.nl

Voor meer informatie kunt u ook kijken op www.senioreninbeweging.nl

Nijha bv, Postbus 3, 7240 AA Lochem, tel (0573) 28 85 55, www.nijha.nl, info@nijha.nl

Oudfit

maart 2018
nr 1

Oudfit verschijnt viermaal per jaar. Oudfit is een gezamenlijke uitgave van de consulenten Meer Bewegen voor Ouderen in Nederland en Kenniscentrumsport

Oudfit stelt zich ten doel om een bijdrage te leveren aan de bevordering van sport- en bewegingsactiviteiten voor ouderen.

Redactie:
Mathieu de Greef, Universiteit Medisch Centrum Groningen/RUG, Ger Kroes, Riemke Schiphof (MBvO-consulent Sport Fryslan), Fransina van Loo, Lia ten Brummeler (gymnastiek KNGU), Elke Nijveld, fysiotherapeut,Titeke Postma, Jaap Groot (hoofdredacteur).

Redactieadres:
Jaap Groot, Kerkbuurt 10,
1608 EM Wijdenes.
e-mail: persmedia@quicknet.nl

Grafisch ontwerp:
Colorscan BV, www.colorscan.nl

Druk:
Wilco, Amersfoort.

Advertentieacquisitie:
Persmedia Uitgeverij,
Kerkbuurt 10,
1608 EM Wijdenes.
Tel.: 0229-211103.
e-mail persmedia@quicknet.nl

Abonnementeninformatie:
Abonnementsprijs 2018: € 37,64.
Opzegging van het abonnement voor het komende jaar kan alleen schriftelijk of per e-mail tot uiterlijk 1 november 2018. Bij niet tijdige opzegging wordt het abonnement automatisch met een jaar verlengd.

INHOUD

2 **Kort Nieuws**

4 **Golfclinic bij Koffieplus**
Ger Kroes

8 **Grabb flags, staarttikkertje 2.0 en nog veel meer**
Erik Spiegelenberg

10 **Les-ideeën met ISO-buisjes**
Lenny van der Zwet

13 **Werken met doeken en ballen**
Roelien Jans

16 **Wie gaat er mee naar het ISDC?**
Marja Minderman

18 **Stoelyoga voor ouderen en mensen met een fysieke beperking**
Paula Jap Tjong

21 **Carnaval als thema voor spelen en bewegen**
Maria Mekes

23 **Nieuws van de VML**

Van de Redactie

Maatschappelijke winst

In de verkiezingsstrijd van de gemeenteraden noemden de partijen veelvuldig de voordelen van sport en bewegen. Er werden daarbij door de 'deskundigen' heel wat voordelen uit de kast gehaald: de gezondheid, de samenleving, de saamhorigheid, het plezier en, ook veel gebruikt in de verkiezingsstrijd, de maatschappelijke winst. Prachtige woorden, maar hoe pas je dat allemaal in je beleid en praktijk als er door dezelfde deskundigen na de verkiezingen bezuinigd wordt in plaats van geinvesteerd. En hoe moet je omgaan met het landelijke besluit waarin gesteld wordt dat er 2 aparte organisaties-circuits moeten komen. Eén voor een sportakkoord en één voor een preventieakkoord. Hierdoor gaat er nog meer tijd zitten in zaken als overleg, meetbaarheid en afstemming. Voor het bereiken van de juiste doelgroep, en om deze mensen de mogelijkheden en noodzaak van bewegen te laten zien, is deze opzet wellicht nodig maar in Oudfit gaan we vooral uit van de praktijk. Want daarmee bepaal je of de genoemde doelen gehaald worden. In deze Oudfit vind je dan ook, naast de actualiteit rond het beleid, een groot aantal prachtige ,creatieve en compleet uitgewerkte lessen. Geschikt voor verschillende doelgroepen, met en zonder materiaal, en vooral gericht op plezier en gezondheid. En dat zal zeker ook zijn weerslag vinden op de saamhorigheid, de samenleving en niet te vergeten ..de maatschappelijke winst.!

Jaap Groot,
hoofdredacteur

Financieringswijzer

Hoe kun je sport- en beweegbeleid financieren? Wat kan een gemeente allemaal doen om te sturen en stimuleren binnen sport- en beweegbeleid? Is er meer dan het inzetten van subsidies en het bepalen van tarieven voor (sport)accommodaties? Dat is te lezen in de nieuwe online Financieringswijzer Sport en Bewegen. De Financieringswijzer is de vernieuwde versie van de papieren Subsidie- en Tarievenwijzer Sport en Bewegen uit 2009. Daarin kwamen vooral de sturingsinstrumenten subsidies en tarieven aan bod. In de vernieuwde versie gaan we verder. We gaan onder andere in op de realisatie en het beheer van accommodaties, we belichten wet- en regelgeving en we bespreken de mogelijkheden om de buurtsportcoach te financieren.
Info: Bekijk de financieringswijzer Sport en Bewegen op *www.kenniscentrumsport.nl*

Economische waarde van sport en bewegen

Sport en bewegen kan leiden tot diverse positieve (maar soms ook negatieve) effecten. De economische waarde van die effecten is echter veelal onbekend. Het rapport 'de sociaaleconomische waarde van sport en bewegen' geeft een indicatie van de baten en lasten indien een (gemiddelde) Nederlander blijvend gaat sporten en bewegen. Deze informatie kan een rol spelen bij het besluit om al dan niet te investeren in sport en bewegen en het onderbouwen van (maatschappelijk) beleid. Ook biedt het handvatten bij het opstellen van maatschappelijke kosten-baten analyses voor projecten gericht op het stimuleren van sporten en bewegen. In het rapport worden o.a. de kosten en baten van sporten en bewegen geschetst en er wordt gekeken wie ervan profiteert. Ook vind je een voorbeeld en een aantal kanttekeningen die duidelijk laten zien hoe je de resultaten interpreteert. Met een handige rekeninstrument bereken je zelf snel, wat de opbrengst sport voor jouw wijk of gemeente kan zijn. Info: *www.kenniscentrumsport.nl*

Duurzaam accommodatiebeleid

Gemeenten en sportverenigingen nemen steeds vaker duurzaamheidsmaatregelen en ontwikkelen accommodatiebeleid om (energie)kosten te besparen. Kenniscentrumsport heeft dan ook steeds meer voorbeelden waar gemeenten en verenigingen samen energie besparen op hun sportaccommodaties. Hierbij wordt regelmatig gebruik gemaakt van de Subsidieregeling Energiebesparing. Deze subsidieregeling is opgezet vanuit de overheid en helpt de eerste stap tot energiebesparing stap te zetten. Maar de ambities voor een duurzame sportsector gaan verder. Kenniscentrumsport geeft op haar website verschillende initiatieven die verder gaan dan energiebesparing en breder gaan dan de subsidieregeling. Hierbij gaat het bijvoorbeeld over fundamentele initiatieven zoals Cradle to cradle, waarbij hergebruik het uitgangspunt is bij de bouw van sportaccommodaties.
Info: *www.kenniscentrumsport.nl*

Oorzaken fietsongevallen

Verkeersminister Cora van Nieuwenhuizen komt met een voorstel voor een appverbod voor fietsers. Uit het rapport 'Fietsongevallen in Nederland' van VeiligheidNL blijkt dat fietsers door telefoongebruik beperkt op de Spoedeisende Hulp (SEH) belanden, vaker door andere factoren. Gedrag van fietsers en de toestand van de weg spelen de belangrijkste rol. Uit het rapport 'Fietsongevallen in Nederland' van VeiligheidNL onder ruim 3.000 fietsers die op de SEH zijn beland, blijkt dat appen en telefoneren geen grote invloed hebben op het ontstaan van fietsongevallen. In een derde van de ongevallen werd de toestand van de weg genoemd als oorzaak, bijvoorbeeld door gladheid, gaten in de weg of losliggende tegels. Ook geeft 44 procent van de slachtoffers aan dat eigen gedrag van invloed was. Onoplettendheid en risicovol gedrag spelen vaak een grote rol bij een fietsongeval. Info: *www.veiligheid.nl*

Kort Nieuws

Valpreventie Award 2017

Tijdens de jaarlijkse Valpreventieweek van VeiligheidNL was het thema 'Hup, in de benen: doe de dagelijkse dingen thuis nét even anders'. Meer dan 40 zorgverleners organiseerden activiteiten voor ouderen om extra aandacht te geven aan valpreventie en om ouderen in de benen te krijgen. Met veel enthousiasme werden gratis proeflessen voor kracht- en balansoefeningen aangeboden, informatiemiddagen georganiseerd, screenings gedaan en rollators gecheckt. Veel ouderen zijn aangezet tot actie tijdens deze week én daarna. Veel van de 40 organisaties voldeden aan de criteria om kans te maken op de Valpreventie Award 2017. Eén organisatie sprong eruit. De jury van VeiligheidNL selecteerde als winnaar: Kinesis Fysiotherapie in Peize. Zij organiseerden tijdens de Valpreventieweek 3 goedbezochte inloopochtenden, waarbij de geïnteresseerden werden geïnformeerd, gescreend en getest op het gebied van valpreventie. Daarnaast volgden de deelnemers een workshop Actie Reactie, In Balans of Beweeg je Zeker. Tijdens de Valpreventieweek heeft VeiligheidNL een ludiek 'reactietestje' gelanceerd. Het testje leidt naar 7 kleine beweegtips om in de benen te komen tijdens de dagelijkse activiteiten, en dus geen extra tijd kosten. Info: *www.veiligheid.nl*

Kiezen voor sport en bewegen

Een ruime meerderheid van de bevolking vindt het belangrijk dat de gemeente zich blijft inzetten voor sportstimulering en beheer en onderhoud van sportaccommodaties. Dit blijkt uit een peiling die het Mulier Instituut heeft uitgevoerd in aanloop naar de afgelopen gemeenteraadsverkiezingen. Net als bij de gemeenteraadsverkiezingen vier jaar geleden, ging sport ook in 2018 een rol spelen bij de keuze in het stemhokje. Een op de vijf kiesgerechtigden zei de sportstandpunten van politieke partijen mee te hebben genomen in de keuze van 21 maart.

Kansen door sportapps

Sportapps bieden kansen voor sportverenigingen, -evenementen en informele groepen. Apps geven sporters en hun trainers inzicht in prestaties en de mogelijkheid om deze in perspectief te plaatsen. Tevens voorzien apps in de behoefte aan sociale contacten met medesporters. Daarnaast worden keerzijden ervaren. Met de mogelijkheid tot (digitale) ontmoeting met gelijkgestemden en toegang tot trainingsexpertise worden apps op onderdelen ook als mogelijk substituut voor sporten in verenigingsverband gezien.
Dit blijkt uit een verkennend kwalitatief onderzoek van het Mulier Instituut naar het gebruik en de houding van vertegenwoordigers van sportverenigingen, informele groepen en breedtesportevenementen ten aanzien van hardloop-, wandel- en fietsapps.
Enkele bevindingen zijn:

- Inzet van sportapps bij sportverenigingen en informele groepen is zelden beleid en komt meestal voort uit het enthousiasme en eigen initiatief van trainers of begeleiders.
- Bij evenementen kan een deelnemer met een sportapp zijn positie monitoren. Dit komt de beleving en de prestatie van een deelnemer ten goede.
- Sportapps geven een nieuwe dimensie aan sporten die individuele en lange trainingen aantrekkelijker maken.

Info: 'Voor iedereen een App', zie *www.mulierinstituut.nl*

Cursus rollatordansen

De nieuwe cursus instructeur rollatordansen start in november en loopt door tot begin 2019. Snelle inschrijvers ontvangen vroegboekkorting!
Info: via *info@nsrd.nl*.

Combinatie functionaris zoekt passende bewegingsvorm

Golfclinic bij koffieplus

Door: Ger Kroes

Onder deze titel las ik in de plaatselijke krant een bericht waarin senioren uitgenodigd werden om een golfclinic te volgen. Het was een van de activiteiten die Sportpunt Houten organiseert om senioren kennis te laten maken met sport en beweegactiviteiten. Mede door mijn landelijke ervaringen met het ontwikkelen en implementeren van sportstimuleringsprojecten was ik wel geïnteresseerd hoe sportstimulering voor 55-plussers opgepakt werd in mijn eigen woonplaats. Samen met mijn vrouw schreven we ons in voor de clinic. Na afloop had ik een interview met Jolijn Hoek, de coördinator van dit project.

Koffieplus een wat vreemde naam misschien in het kader van sportstimulering. Maar ontleed je dat woord dan ligt het het accent een beetje op koffie maar veel meer op de plus, dus op wat erbij de koffie gepresenteerd wordt. De plus was in mijn geval de golfclinic, gekoppeld aan een wandeling (8 km) of een fietstocht (10 km) naar de golfbaan van de Nieuwegeinse Golfclub. Ook was er vervoer geregeld voor hen die een spelletjesmiddag in het restaurant van de Golfclub wilden bijwonen. Alles tot in de puntjes verzorgd door de golfclub en door Sportpunt Houten.

De golfclinic stond onder leiding van Abdel, een golfprofessional. Om 14.00 uur begon hij ons de basisprincipes bij te brengen. Een mandje met ballen op de afslagplaat. Echter voor dat je daar letterlijk mee aan de slag kon werd eerst aandacht besteed aan grip, oplijnen en houding en daarna proberen zo'n 50 meter recht uit te slaan, de swing; met veel hilariteit vlogen de ballen alle kanten op, het putten ging wat beter alhoewel zelfs van 10 cm afstand de hole soms grandioos gemist werd. Het uur was snel voorbij. Heerlijk dat gevoel van buiten sporten, waarbij je tamelijk intensief beweegt en komische momenten met elkaar doormaakt in zo'n eerste les. Dus goed voor hart en bloedvaten, goed ter voorkoming van diabetes en goed voor de geest. Na de clinic werd er nog informatie gegeven door een fysiotherapeut, die de wandelaars had begeleid en door een bestuurslid van de golfclub over de clubactiviteiten en de programma's die ze aanbieden.
Jolijn is sinds 2010 werkzaam bij Sportpunt en is één van de drie combinatiefunctionarissen zoals ze nog steeds in Houten genoemd worden. Dit in verband met de makelen schakelfunctie voor sport en onderwijs en sinds kort voor Houten breed. Dus ook voor de andere doelgroepen, zoals de jongvolwassenen, 30plus, gewoon volwassenen, de senioren en aangepast sporten. Jolijn organiseert de Koffieplus.

Ik wil graag weten hoe dat project ontstaan is. Jolijn vertelt: We hebben at random de 65+ groep 500 brieven gestuurd in samenwerking met de gemeente om ze uit te nodigen om met ons te sparren over de wensen en behoeften aan sporten en bewegen die aansluit bij hun fysieke mogelijkheden. Daar kwamen zo'n 35 ouderen op af, dus best wel wat vonden wij. Daarmee hebben we gesproken over welke vormen van bewegen zij belangrijk vinden. Ik noem het dus bewegen en niet sporten. Daar kwamen ideeën naar voren van we willen een keer tái chi doen en een keer kennismaken met capoeira en ook golf. Aan de hand daarvan, dus echt op grond van de vraag van senioren, probeer ik mijn Koffieplus in te vullen en dat houdt in elke tweede donderdag van de maand in de ochtend van 10-12 uur en in de middag van 13.00 tot 15.00 uur. Twee uurtjes waar een uur lang kennis gemaakt wordt met een bewegingsactiviteit. Dat gaat van actief bewegen tot tái chi en van bewegen in warm water tot cognitief fitness. Bewegen met je hersenen zeg ik altijd. Vooraf een kopje koffie, gezellig samen zijn, met elkaar praten en sociale contacten op doen en dan bewegen. En het tweede uur is vooral meer informatief, dan

probeer ik iemand uit te nodigen die juist wat vertelt over niet sportgerelateerde thema's. Er zijn studenten van de Haagse Hogeschool geweest, die hebben wat over gezonde voeding vertelt. Wethouder Jocko Rensen is een keer op bezoek geweest, die gaat dan in gesprek met de ouderen over hun zorgen, behoeften en dergelijke.
Vertel eens wat over de continuïteit van de activiteiten. Want je zegt dat je 1 x per maand de Koffie- plus activiteit hebt. Vandaag dus een kennismakingsactiviteit met golf en met informatie van de golfclub. Het doel is denk ik dat men lid kan worden van de golfclub. Maar na één keer kan dat best een hoge drempel zijn en dan blijft het bij die kennismakingsactiviteit zonder vervolg. *Mijn vraag is: Spelen jullie als Sportpunt ook nog een bepaalde rol in de verdere stimulering van de deelnemers, bijvoorbeeld om hen toe te leiden naar een sportclub?*

Jolijn antwoordt dat het vooral zo is dat Sportpunt Houten de kennismaking gebruikt om te weten te komen hoe ouderen de activiteit ervaren. We stellen dan de deelnemers de vraag of ze het de moeite waard vinden om te herhalen. Een voorbeeld: tijdens de kennismaking met bewegen in warm water namen er 15 ouderen deel. De meesten waren heel enthousiast. Dus hebben we gezegd: We gaan structureel een lessenreeks tot aan de zomervakantie opzetten 1 x per week. De organisatie ligt dan wel bij de aanbieder, in dit geval zwembad De Startsprong. En vandaag de Nieuwegeinse Golfclub. Zij moeten daar zelf mee verder. Wij helpen wel met de promotie en bij de organisatie hebben we een begeleidende taak. Het wandelen en fietsen zijn nu vrij los georganiseerd, maar ook daar gaan we weer peilen hoe de mensen het vinden en of het de moeite waard is om dit binnen de betreffende sportvereniging voort te zetten. Vooral aansluiten bij het bestaande vind ik heel belangrijk. Je ziet bijvoorbeeld dat iemand van de Wielertoerclub vaak de Koffieplus bezoekt. Zij begeleidt het fietsen. En dat vind ik eigenlijk een perfect model van hoe het zou moeten gaan. Als zij vertelt dat de Wielertoerclub ook een afdeling Recreanten heeft die 1x in de week een fietstocht maakt waar bij je je kunt aansluiten dan gaat Sportpunt Houten niet een extra fietsclubje organiseren.

Welk resultaat streven jullie na? Ik bedoel je begint zo'n project. Daarvoor heb je een aantal doelstellingen en je hebt een aantal activiteiten en na verloop van tijd wil je een x-aantal ouderen continu aan het bewegen hebben.
Jolijn zegt: In 2016 was het bereik van ouderen heel erg slecht. Vandaar dat Sportpunt het roer heeft om gegooid door in 2017 te starten met Koffieplus. Als je 2016 met 2017 vergelijkt hebben we al enorme stappen gemaakt in het bereik van de oudere. Ik maak wel altijd de kanttekening dat je op het aantal oudere inwoners van Houten relatief maar een zeer klein bereik hebt. Bij een gemiddelde Koffieplus activiteit komen 15 à 20 mensen, vandaag zijn het er bijna 30, maar wel bij een hele specifieke activiteit. Dat maakt het lastig om het tegen elkaar af te wegen want je hebt 30 mensen bereikt die je eenmalig aan het bewegen hebt gekregen en is dat voldoende ten

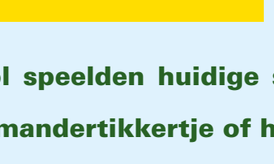
opzichte van de totale doelgroep We evalueren jaarlijks met de gemeente. Aan de hand van het werkplan 2017 moeten we weer kijken of dit wél het gewenste resultaat heeft opgeleverd. Ik vind het belangrijk om die kanttekening te maken omdat het je scherp houdt op wat je doet. De leidraad voor Jolijn in haar aanpak is de gemeentelijke sportvisie Houten 2025. In de Sportvisie Houten 2025 staat:
Nu de Houtense samenleving aan het vergrijzen is, en prognoses laten zien dat die trend verder doorgaat, is het van belang om deze groter wordende groep niet uit het oog te verliezen. Voor ouderen is het essentieel om gezond en vitaal te blijven. Een derde van de ouderen beweegt echter niet genoeg. Dit kan al verbeterd worden door bewegen in en om het huis te stimuleren. Deze vorm van preventief bewegen kan een goede opmaat zijn naar sportparticipatie. Daarnaast dragen bewegen en sporten bij aan het realiseren van de doelstellingen van het gezondheids- en WMO-beleid.

In 2017 is Sportpunt Houten gestart met Koffieplus voor senioren. In het werkplan staat dat Koffieplus een moment is voor senioren om elkaar te ontmoeten en kennis te maken met diverse (beweeg)activiteiten in Houten. Sociaal, sportief en gezellig zijn de accenten die gelegd worden in het project. En dat is wat mijn vrouw en ik ook ervaren hebben bij de golfclinic.

Grabb flags – staarttikkertje 2.0 en nog veel meer

Door: Erik Spiegelenberg

Op de lagere school speelden huidige senioren regelmatig staarttikkertje (ook wel bekend als salamandertikkertje of hagedistikkertje). Je kreeg dan een partijlint, deed die achter de broekrand en je probeerde daarna bij elkaar het lintje uit de broek te trekken. Een intensief 'tikspel'. Er was één nadeel; het lintje kon op veel manieren aangebracht worden. De slimsten lieten nog maar een klein stukje zichtbaar boven de broekrand, dat ontnam de anderen vrijwel alle mogelijkheden om het lintje te pakken. De Grabb flags brengen daar verandering in en bieden ook nog eens extra mogelijkheden. Dus op naar staarttikkertje 2.0 en nog veel meer spelmogelijkheden.



Grabb-flags: simpel en doeltreffend

Een Grabb-flag bestaat uit een clip waaraan een strook van 40 cm gekleurd vinyl bevestigd is. De clip kan aan de broekband vastgezet worden maar ook aan mouw, sok of broek. Bij het lostrekken geeft de clip een duidelijk geluid zodat spelers ook weten dat de flag losgetrokken is. De 5 cm brede vinylstrook is goed zichtbaar en biedt goed houvast. Een set bevat 6 verschillend gekleurde Grabb- flags. En dat biedt meerdere spelmogelijkheden.

Staartikkertje 2.0

Naast staarttikkertje bieden de Grabb-flags nog veel meer spelmogelijkheden. Niet in de laatste plaats omdat de flags op veel verschillende plekken vastgezet kunnen worden. Daarmee kan een spelvorm snel moeilijker of makkelijker gemaakt worden: een Grabb-flag aan

de broekband is makkelijker te pakken dan een flag ter hoogte van de knieën. En staarttikkertje krijgt weer een hele andere dimensie als de Grabb-flag aan de sokken vastgezet wordt en het doel is om op de staart te gaan staan waardoor deze los komt.

Samenwerkingsvormen

Twee Grabb-flags worden met de clips aan elkaar gemaakt. De twee spelers hebben het einde van de Grabb-flag tussen duim en wijsvinger vast. Vervolgens moeten ze samen een opdracht uitvoeren of parcours afleggen zonder dat de clips losschieten. Extra uitdaging: tijdens het lopen van een parcours mogen tegenspelers met kleine foamballen proberen de lopers met de Grabb-flags te raken. Elke raak gegooide bal levert 1 punt op. De Grabb-flags kunnen ook als slinger met elkaar verbonden worden als vastpakken tussen duim en wijsvinger lastig blijkt.

Cognitieve spelvorm

Bevestig links en rechts aan shirt of broek een (verschillend gekleurde) Grabb flag. Loop door elkaar. Op teken van de spelleider moeten spelers een tweetal maken waarbij als extra moeilijkheid toegevoegd wordt dat de kleur die genoemd wordt links of rechts aan het lichaam zit. Of tweetallen moeten de kleur vormen die genoemd wordt: als blauw genoemd wordt, moeten geel en blauw bij elkaar gaan staan (want als je gele en blauwe verf mengt ontstaat groen). Zo gaan bij 'oranje' rood en geel bij elkaar staan.

Mikvorm

Maak een Grabb-flag aan een hoepel. Gooi een object door de hoepel zonder de Grabb-flag te raken. Of bevestig de Grabb-flag bovenaan de hoepel. Een speler houdt de Grabb-flag bovenaan vast. Een andere speler moet een bal of pittenzak door de hoepel spelen waarbij de hoepel niet geraakt mag worden/ de Grabb-flag niet los mag raken als de hoepel wel geraakt wordt. Uiteraard mag de speler die de hoepel via de Grabb-flag vast heeft deze bewegen zodat de scoringskans groter wordt. Maar let op; bij een te abrupte beweging kan de Grabb-flag zomaar losschieten van de hoepel.

Tikspelen

Maak tweetallen waarvan één een Grabb-flag ergens aan het shirt bevestigd heeft. De ander is de verdediger van de Grabb-flag speler. Deze verdediger moet op minimaal 1 meter afstand van de Grabb-flag drager blijven. Door goed te communiceren kan de verdediger tips geven hoe de Grabb- flag speler moet bewegen om de flag veilig te stellen. Wordt een Grabb-flag veroverd, dan maakt de verdediger van het team dat de flag veroverd heeft deze vast aan het eigen shirt. Het tweetal dat geen flag meer heeft probeert bij een ander team een flag te veroveren. Welk team verovert de meeste flags binnen de speeltijd?

En natuurlijk kun je met Grabb-flags die aan elkaar geklikt zijn een extra 'hoepel' maken, bij spelvormen de kleur van de Grabb- flags gebruiken om teams te vormen of bij reactiespelen zo snel mogelijk iemand op zoeken met dezelfde kleur.
Er zijn al veel producten in 6 kleuren beschikbaar. De Grabb- flags bieden in combinatie die materialen nog vele extra spelmogelijkheden.

Meer weten over de Grabb-flags? Ga naar www.nijha.nl en zoek op Grabb-flags. Veel spelplezier!

Met variatie voor iets minder actieve groep

Les-ideeën met ISO-buisjes

Door Lenny van der Zwet

Gymnastiek- en bewegingslerares Lenny van der Zwet maakte op verzoek van Oudfit een hele creatieve les waarbij zij isolatie buisjes gebruikte. Voor de les zelf maakte Lenny oefeningen voor verschillende doelgroepen.

Onder het motto 'weggooien is zonde' knipte zij de isolatiebuizen, die je niet meer in je lessen kunt gebruiken, in 4 delen. Met die korte buisjes kan je leuke dingen doen in je lessen.
Hier volgen wat ideeën voor verschillende doelgroepen.
Bij alle lessen eerst een warming-up op muziek.

CONDITIEGROEP:

Deel 1: In kringvorm met z'n tweeën naast elkaar lopen tegen de klok in
Muziek: The Shadows "South of the border" en "Deep Purple"

1. De buitenkring heeft een buisje in de hand. Doet oefening: buisje onder de knieën door, buisje in rechterhand, arm gestrekt zijwaarts, pak boven hoofd over in linkerhand en geef af aan partner in de binnenkring.
   De binnenkring pakt rechts aan, doet hetzelfde en geeft het buisje met de rechterhand af aan de partner in de buitenkring.
   Na twee keer wisselen: de binnenkring gaat naar buiten en de bewegingen herhalen.
2. Uitvalpas links, tik voor de voet de grond aan met het buisje in de linkerhand, idem rechts
   Dan het buisje om je heen en afgeven aan je partner.
   Eventueel kun je beide oefeningen aan elkaar plakken. Goed voor het geheugen en de coördinatie.
   Dan weer wisselen van binnen naar buiten, enz.
3. Muziek: Brotherhood of Man, My sweet Rosalie.
   Buitenking heeft het buisje horizontaal vast achter de rug. De hakken tijdens het lopen tegen het buisje aan tikken.
   De binnenkring: rennen totdat je weer bij je eigen partner komt. Wisselen met buitenkring.
   Buisje afgeven bij het wisselen van buiten naar binnen.

Deel 2: Soort estafette. Groep in kleine groepjes opdelen.
Bijv. vier groepjes van 4 deelnemers. Deelnemers staan achter elkaar in een rijtje. Twee rijtjes van 4 tegenover elkaar.
Zo heb je twee teams van 8 deelnemers, 2 x 4 tegenover elkaar.
Een buisje per team. De voorste van 1 rijtje van 4 heeft het buisje.

Deze rent naar de overkant en geeft het buisje aan de 1e in dat rijtje. Sluit zelf daar achteraan aan. Degene die net het buisje heeft ontvangen doet hetzelfde. Zo doorgaan totdat iedereen weer op de plek staat waar ze begonnen zijn. Welk "team" is het snelste in de weer in de originele startpositie terug?
Als je een oneven aantal deelnemers hebt, kun je het ook zo doen, dat al je buisjes aan een kant van de zaal liggen en kleine groepjes staan aan de overkant.
1 voor 1 per groepje mag dan een buisje halen (de 2e vertrekt als de 1e een buisje heeft gepakt) en legt deze achter het eigen groepje op de grond. Totdat alle buisjes weg zijn.
Welk groepje haalt de meeste buisjes?

Deel 3:
Maak 4 groepjes, elke groep staat in een hoek van de zaal en heeft een bal. 6 buisjes in de hoek op de grond. Leg ze niet in de looproute, maar goed aan de buitenkant. De bedoeling is namelijk dat, als de groepsopdracht gedaan is, er een buisje van de andere groep gehaald mag worden (met de klok mee)

Opdracht: Elke groep staat in een kring, vierkant of driehoek, afhankelijk van het aantal deelnemers. Minimaal twee of drie meter uit elkaar.
De bal stuitend rond spelen, Daarna de bal rollend rond spelen, maar nu de andere kant op.
Hierna mag 1 van het groepje een buisje "stelen". De anderen doen ondertussen opnieuw de opdracht. Degene die net een buisje heeft "gestolen" kan dan bij terugkomst gewoon invoegen en meedoen. Daarna kan een

ander een buisje halen, als de opdracht klaar is. Zo kan je stelen en wordt er gestolen. Vaak regelt men onderling wel wie 1 of meer keren gaat lopen.
Dit spel duurt ongeveer 5 minuten. Welke groep heeft aan het eind van die 5 minuten de meeste buisjes verzameld?

Deel 4: Grondoefeningen
Iedereen heeft een matje of een handdoek mee. Alle spieren komen aan de beurt.
Dit kan met of zonder muziek. Met muziek is leuker, dan gaat de inspanning wat meer vanzelf.

Deel 5: Cooling-down
Muziek: Margriet Eshuis Time

VARIATIE VOOR IETS MINDER ACTIEVE GROEP:

De helft van de deelnemers krijgt een buisje.
Muziek: bv. The Cats, Be my day of Let's dance.

1. Degene die het buisje heeft, doet de oefening. Degene zonder buisje zwaait bv met de armen of doet een andere oefening op de plaats. Krijg je het buisje, doe je de betreffende oefening.
   De oefening kan zijn: Het buisje 2x onder beide knieën door doen. Of: onder beide knieën door en dan rechts en links van je met het buisje naar de grond.

Of Probeer met het buisje in de linkerhand het plafond te raken (op de tenen staan) en dit ook met de rechterhand.

Of met de linker- en rechterhand voor de voeten op de grond tikken met het buigen van de knieën.
Zo zijn er nog meer oefeningen te bedenken.

2. Nu iedereen een buisje. Even wat coördinatie.
   Kris-kras door de zaal lopen en geef elkaar een "high-five" met de buisjes.
   Tijdens het lopen het buisje onder de knieën door doen. Bij elkaar tegenkomen een high-five geven met het buisje in de rechterhand.

Uitbreiden:
- Buisje om jezelf heen draaien, Buisje in re. hand en high-five, re. tegen re., idem met li. hand

- Tik met re.hand met buisje op eigen re.knie – re. high-five, Buisje boven je hoofd overpakken. Tik met li.hand met buisje op eigen li.knie – li. High-five

Zo zijn er meer variaties te bedenken.

3. Geheugen-training.
   Bijv. Op "1" doen we het buisje om je heen. Op "2" tik de grond aan met het buisje. Op "3" de buisjes onder de knieën, enz.
   Je kunt ook "opbouwen". Dus steeds nadat je er een oefening bij gedaan hebt, weer bij "1" beginnen.

Nog wat les-ideeën voor een stoelen-groep.
1. deelnemers op de stoelen tegenover elkaar.
   1 buisje per twee.
   - Geef het buisje rechtsaf en pak het links aan. Men moet dus na het aanpakken weer wisselen van hand voor het afgeven.

Nu links geven en rechts pakken.
- Tussen het aanpakken en afgeven door bv even een arm omhoog.
- Rechts geven, links pakken, onder rechterbeen door. Idem links.
- tussendoor: buisje om je heen

Of rechts geven, rechts pakken en zo ook links.

2. In de kring: om en om een buisje. Tegen de klok in doorgeven. Ieder pakt met re.hand aan, tik 1 voor 1 de gestrekte benen aan, geef buisje met li. hand door.
   Je moet hierbij dus je romp meedraaien!
   Ook de andere kant op, dus met li.hand pakken en re.hand doorgeven.
   Variëren met bewegingen als boven je hoofd overpakken, achterlangs enz.

3. Ieder twee buisjes.
   Op muziek ritmisch tikken:
   Muziek: The Beatles, Ob-La-Di, Ob-La-Da

Klap buisjes tegen elkaar – tik met beide buisjes op je knieën – tik met beide buisjes naar je voeten – tik op je knieën. 8x. (=A)

Refrein: klap buisjes - daarna beide buisjes zijwaarts tegen buisjes van je "buren"- klap – tik op je knieën. 8x. (=B)

Klap - op knieën – klap – met re. buisje tegen li. schouder –
Klap – op knieën – klap – met li. buisje op re. schouder. 4x. (=C)

Draai de buisjes om elkaar heen en klap (=D)

Volgorde is:
Na de intro (= 1 x 4, 2x 8 tellen): A B A B C A B C A B D

Veel plezier!

Door Roelien Jans

Het is net als dekens uitkloppen

Werken met doeken en ballen

Oudfit vroeg aan Roelien Jans of zij een les met materialen wilde maken. Roelien koos voor 'werken met doeken en ballen'. Een les voor alle doelgroepen waar wel wat behendigheid voor vereist is maar iedereen zal veel plezier aan deze les beleven.

Intenties	Lesinhoud	Organisatie	Didactische aanwijzingen
<u>Warming up</u> / in de sfeer komen van de les Losmakende oefeningen Oriëntatie en cognitief	<u>Individueel lopen door de zaal met afwisselend oefeningen uitvoeren</u> • Op de plaats stilstaan en armen afwisselen voor heffen tot 90° • Op de plaats knie heffen • Hakken naar de billen • Lopen gecombineerd met armbeweging en been bewegingen <u>Lopen kriskras door de zaal</u> 1. Op het woord “lopen” gaan lopen en bij “stop” stilstaan 2. Nu omdraaien op het woord “stop” lopen en op het woord “lopen” moet iedereen stilstaan 3. Bij het woord “klap”, in de handen klappen “stamp” 2x stampen op de grond en weer doorlopen 4. Idem andersom bij “klap” stampen en bij “stamp” een klap	Lopen kriskras door de zaal, *Muziek:* marsmuziek • Op teken van lesgever opdracht uitvoeren • Op volgend signaal weer kriskras lopen • werken zonder muziek. • Iedereen goed de ruimte op laten zoeken • Eerste en derde oefening: “doe wat ik zeg” • Tweede en vierde oefening: “doe wat ik niet zeg” 	Denk om: • Blijf rechtop lopen, niet hoofd voorover buigen • De achterste voet recht afwikkelen • Romp boven voorste been houden • Zoek goed de ruimte op • Niet te veel veranderingen te gelijk doorvoeren • Deelnemers moeten niet letten op anderen • Niet gaan rennen Afhankelijk van geoefendheid • De oefening uitbreiden met meerdere opdrachten tegelijk • Idem maar dan weer tegengesteld uitvoeren *Noot:* Niet in 1 les alles tegelijk willen toevoegen
<u>Kern 1</u> Vaardigheid, coördinatie, Samenwerken, coördinatie	<u>Werken in tweetallen</u> *Materiaal:* doeken en 1 bal. 1. Bal laten rollen langs de buitenkant van de doek 2. Idem maar nu met schuin overspelen. Rechte zijde, schuin, rechte zijde, schuin etc. 3. Bal opwippen en opvangen in de doek 4. Bal laag / hoog opgooien 5. Bal links stuiten op grond en weer opvangen 6. Bal rechts stuiten op grond en weer opvangen 	<u>Staan in een rij tegen over elkaar.</u> ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ • Met tweetallen een doek vastpakken bij de hoeken • Voldoende afstand tussen tweetallen • Doek schuin houden, bal eraf laten rollen en met scheppende beweging weer opvangen <u>Variatie/differentiatie:</u> • Bal met een opgooi zijwaarts laten stuiten i.p.v. van afrollen • Bal aan ene kant van doek laten stuiten op grond, met andere kant van doek weer opvangen	• Recht op staan, in kleine spreid stand • Samenwerken door doek heen en weer te bewegen • Doek strak houden • Doek mee bewegen Doek strekken bij opgooi, invouwen bij bal vangen “zoals met dekens uitkloppen” • Goed luisteren / kijken naar elkaar • Voel het verschil tussen doek strak houden en meebewegen • Niet trekken aan de doek • Door de knieën veren bij het opvangen van de bal

Intenties	Lesinhoud	Organisatie	Didactische aanwijzingen
<u>Kern 2</u> Coördinatie, samenwerken	<u>Werken in viertallen</u> *Materiaal:* 1 bal en 2 doeken 1. Bal van ene tweetal naar andere naar overspelen via stuit in het midden op de grond 2. Idem bal in 1 keer overspelen in doek van ander tweetal zonder stuit <u>Werken in achttallen</u> 1. De viertallen blijven samen spelen (slaan een tweetal over) • Bal om de beurtspelen • Bal tegen elkaar in spelen	• Beginnen met een kleine afstand tussen de tweetallen ↓↓ ↓↓ ↓↓ ↓↓ ↑↑ ↑↑ ↑↑ ↑↑ <u>Variatie/ differentiatie:</u> • Afstand vergroten tussen beide paren • Elk tweetal heeft een bal Rood speelt naar rood en zwart naar zwart ↓↓↓↓ ↓↓↓↓ ↑↑↑↑ ↓↓↓↓ <u>Variatie/ differentiatie:</u> • Meerdere ballen toevoegen	• Bal pas spelen als alle vier kijken • Doek kantelen bij het wegspelen van bal • Afspreken dat het ene tweetal de bal hoog speel en het andere tweetal de bal laag • Goed kijken naar elkaar • Geen strakke ballen. De bal spelen met een boogje
<u>Afsluiting</u> Cooling down	<u>Werken in een kring</u> 1. Diverse rekoefeningen, in een kring met handen vast • Rechterbeen, linkerbeen rekken • Linker kant op leunen, rechter kant op leunen. • Op een been staan • Naar beneden buigen en de rug oprollen • Helemaal uitrekken, armen voor hoog heffen	*Muziek:* rustige muziek voor op achtergrond • Wervel voor wervel rechtop zetten en rug strekken 	• Kin op de borst houden

Ook Kroatië en Hongarije gaan naar Noorwegen

Wie gaat er mee naar het ISDC?

Noorwegen kondigt het congres aan in 2019

Door Marja Minderman

Elke 3 jaar organiseert 1 van de op dit ogenblik 14 deelnemende landen een ISDC congres. ISDC staat zowel voor Internationaal Senioren Dansleiders Comité als Internationaal Senioren Dansleiders Congres. De deelnemende landen zijn: België, Brazilië, Denemarken, Duitsland, Finland, Frankrijk, Italië (Zuid Tirol), Letland, Luxemburg, Nederland, Noorwegen, Oostenrijk, Zweden en Zwitserland.

De in Pamhagen in 2016 gemaakte groepsfoto van het Nederlandse team

Marja Minderman introduceert haar nieuwe zitdansprogramma in Pamhagen

De congresgangers doen enthousiast de door Nederland aangeboden dans mee

Komend congres zullen Kroatië en Hongarije als gast welkom zijn. Dansleiders uit deze nieuwe landen zijn geïnteresseerd en willen graag als volwaardig lid binnen het ISDC gaan participeren. Na een kennismaking op 1 of 2 congressen kan men lid worden van "onze" organisatie als men aan de volgende voorwaarden voldoet.
In het land moeten verschillende dansleiders met ouderen dansen.
Om te zorgen dat er uitbreiding van het aantal dansende ouderen komt moeten er mogelijkheden ontwikkeld worden om tot opleidingen voor dansleiders met senioren te komen.
De al bij het ISDC aangesloten landen hebben zich bereid verklaard om een kandidaat lid te ondersteunen met het opzetten van een organisatie en/of opleiding als men daar behoefte aan heeft.

Lillehammer

In 2019 organiseert Noorwegen het congres in een hotel in Lillehammer (dichtbij Oslo). Deze keer begint het congres op zondag 26 mei en eindigt het op vrijdag 31 mei.
Elk land leert de grote groep (250 deelnemers) 2 dansen aan in 2 talen. De voertaal is Duits en Engels. Deze 28 dansen staan op een CD. Een registratie op DVD en een beschrijving van de dansen levert elk land in deze talen.

Workshops

Naast de landenpresentaties zijn er workshops. SWING en ZITDANS/DANS bij de stoel staan deze keer op het programma. Swing is een in Noorwegen bekende dansvorm die op dit moment veel door 55 +ers gedanst wordt. Het is een parendansvorm met jive als uitgangspunt. De Noorse regering heeft het mogelijk gemaakt deze dansvorm verder te ontwikkelen en materiaal is in Lillehammer beschikbaar.

Bij de workshops kan men kiezen voor de Engelse of Duitse voertaal. Er wordt in 4 groepen gewerkt.

16 Nederlandse dansleiders

Vanuit Nederland mogen 16 dansleiders deelnemen. Ben je geïnteresseerd en wil je meer informatie geef dit dan zo snel mogelijk door. Voor 1 juni wil men in Noorwegen weten wie er mee gaan.

Voor verdere informatie kun je contact opnemen met Marja Minderman via *marja.minderman@hetnet.nl* of *tel. 074-2918988*

Yoga voor ouderen en mensen met een fysieke beperking

Blijf fysiek en mentaal fit met stoelyoga

Door Paula Jap Tjong

Paula Jap Tjong is initiatiefnemer van Stoelyoga Nederland, hét platform waar je alle informatie over stoelyoga kunt vinden. Ze verzorgt een bijscholing dag tot stoelyoga docent, zendt yogadocenten uit bij bedrijven en scholen en heeft de eerste Nederlandse online stoelyoga training ontwikkeld. Aan Oudfit vertelde zij over wat stoelyoga precies is en zij maakte voor Oudfit bijgaande les.

Stoelyoga is in Nederland een nog vrij onbekende vorm van yoga en werd eind jaren zeventig ontwikkeld door Erika Hammerström (1921-2003). Het is de meest laagdrempelige en veilige vorm van yoga. Sportkleding hoeft niet, je hebt er alleen een stoel voor nodig. Erika ontwikkelde deze vorm van yoga voor ouderen en mensen met een fysieke beperking zodat ook zij konden genieten van de vele voordelen van yoga. Stoelyoga-oefeningen bestaan uit zachte bewegingen die je vanuit een stoel of met behulp van een stoel kunt uitvoeren. Voor het hele lichaam zijn er houdingen bedacht die bijdrage tot verbetering van de bloedsomloop, ademhaling, verhoogde mobiliteit, flexibiliteit en zelfs een verhoogde hersenfunctie.

Wat is yoga?

Yoga is zo'n 5000 jaar geleden ontstaan in India en is gebaseerd op de Hindoeïstische leer van eenheid van lichaam en geest. In tegenstelling tot wat sommige mensen denken, is yoga geen godsdienst maar een oosterse wetenschap. Inmiddels beoefenen meer dan 300 miljoen mensen wereldwijd yoga en dat is niet voor niets. Het regelmatig doen van yoga verbetert je gezondheid en geeft je meer energie. Behalve tal van positieve uitwerkingen op je lichaam, brengt het ook je geest tot rust.
Het woord 'yoga' betekent eenwording; eenwording van lichaam en geest. Door middel van ademhalingsoefeningen, lichaamsoefeningen, concentratieoefeningen en meditatie brengt yoga eenheid in lichaam en geest. In het dagelijks leven worden we continu meegesleept door de eindeloze gedachtestroom in ons hoofd, wat vaak leidt tot stress en lichamelijke spanningen en klachten. Doordat we meestal met het verleden of de toekomst bezig zijn, gaat het huidige moment aan ons voorbij.

Yoga helpt je in het nu te leven en te genieten van dit moment. Door het bewust ontspannen en aanspannen van spieren wordt je lichaam soepeler en sterker. De diepe en ontspannen ademhaling die daarbij hoort is essentieel. Doordat je je volledige aandacht schenkt aan het observeren van je lichaam en je ademhaling, blijft er geen ruimte over voor zinloze gedachten. Het regelmatig beoefenen van yoga bevordert de gezondheid en schept rust en balans in lichaam en geest. Iedereen ondervindt voordeel van yoga, ongeacht leeftijd, geslacht en conditie.

Stoelyoga als ontspan- en oplaadmoment op je werk

Stoelyoga is van toegevoegde waarde voor iedereen met een zittend beroep. Denk aan chauffeur, piloot of een baan op kantoor. Veel oefeningen kun je ongemerkt doen, bijvoorbeeld tijdens de lunchpauze, een powerbreak van een vergadering of een volledige les aan het begin of einde van een werkdag. De voordelen zijn:

- De zithouding verbetert.
- Houdt werknemers gezond en vitaal.
- Je kunt het overal en in werkkleding doen.
- Draagt bij aan terugbrengen van het ziekteverzuim.
- Iedereen kan het, geen fitheid of bepaald conditieniveau vereist.
- Moment van opladen en stressvermindering, lichaam en geest ontspannen.

Senioren en mensen met dementie hebben extra baat bij stoelyoga

Paula haar seniorengroep varieert in de leeftijd van 63 tot 89 jaar. "Het is geweldig om te zien hoe mensen genieten van yoga en wat voor houdingen ze allemaal kunnen. Regelmatig krijg ik complimenten van fysiotherapeuten en chiropractors die merken dat het ene uurtje yoga in de week echt bijdraagt aan het sterker en soepel maken van het lichaam." Nederland telt ruim 270.000 mensen met dementie, naar verwachting gezien onze vergrijzing telt dit aantal in 2040 ruim een half miljoen. Voor iedereen is bewegen belangrijk voor mensen met dementie des te meer. Je kunt het proces van dementie met bewegen niet stoppen maar wel vertragen. Stoelyoga brengt deze groep mensen niet alleen in beweging maar ook in contact met hun lichaam en zorgt voor rust in een vaak onrustige geest.

Waar kan ik stoelyoga-lessen volgen?

Lessen in stoelyoga worden op meerdere locaties in Nederland gegeven. Op yogascholen, maar ook in buurthuizen en bejaardenhuizen. Hier kunt u een cursus bij uw in de buurt opzoeken: https://www.stoelyoga-nederland.nl/index.php/lessen

Bijscholing tot Stoelyoga docent

Stoelyoga Nederland organiseert een dag training tot stoelyoga docent. Ruim 80 beweegagogen, activiteitenbegeleiders en MBVO docenten hebben hun certificaat inmiddels behaald en geven les. De meesten hebben de bijscholing vergoed gekregen door hun werkgever. Informeer naar de mogelijkheden bij je HR-manager.

Tijdens de dag komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Oefenen met asana's op en rond de stoel
- Ontspanning op de stoel
- Hoe stel je een les samen
- Aanpassingen voor mensen met een beperkte bewegingsvrijheid, artrose of reuma.
- Do-In massage voor extra activatie doorbloeding en energiestroming
- Hartcoherentie, stressreductie en biofeedback apparatuur

Investering: € 175,- excl. 21% btw. incl. handboek (gebonden fullcolour 105 pagina's), meer dan 125 asana's op en rond de stoel, koffie, thee, snacks en lunch.

Ervaar met deze houdingen wat stoelyoga met je doet.
Alle houdingen voer je rustig en in volle aandacht uit met de volledige yoga-ademhaling.
Dat wil zeggen dat je gebruik maakt van je volledige longcapaciteit. Tijdens de yoga-ademhaling komen zowel de buik-, de middenrif- als de borstademhaling bij elke in- en uitademing aan bod. Eerst zet de buik uit (buikademhaling), vervolgens de flanken (middenrifademhaling) en daarna de borstkas. De uitademing vindt in omgekeerde volgorde plaats. Oefen deze ademtechniek in het dagelijks leven, thuis en op het werk. Een volledige yoga-ademhaling zorgt o.a. voor extra opname van zuurstof via de longen in het bloed, een betere fysiologische conditie en een rustig en kalme geest.

Oefening 1:

Kom op het midden van je stoel zitten, de voeten plat op de vloer op heupbreedte. Plaats je handen op je knieën. Adem in, lift je borst omhoog, de rug trekt hol. Kijk omhoog. Adem uit, maak de rug zo bol mogelijk en trek je buik- en bekkenbodemspieren stevig aan. Herhaal deze oefening tien keer. Eindig op een inademing met holle rug. Kom terug naar het midden.

Effect: Strekt de nek en rug en masseert de ruggengraat.

Oefening 2:

Kom op het midden van je stoel zitten met een rechte rug en nek. Adem in, strek je armen voor je uit op schouderhoogte. Adem uit, plaats je rechterhand op je rechterschouder. Je vingers wijzen naar voren, draai naar rechts, je ellenboog blijft op schouderhoogte. Adem in, draai te-

rug naar voren en strek je rechterarm naast je linker uit. Adem uit, plaats je linkerhand op je linkerschouder, draai naar links. Adem in, draai terug naar voren. Dit is één, herhaal nog vier keer. Het is een vloeiende beweging, laat je adem het ritme bepalen.

Effect: ruggengraat wordt soepel, schouderspieren versterkt.

Oefening 3:
Haak je handen ineen voor je hart en beweeg je ellenbogen omhoog en omlaag.
Focus op een punt voor je en houd je hoofd recht boven de romp terwijl je de oefening doet.

Houd dit twintig tellen vol, houd vijf tellen rust en herhaal de oefening.

Effect: schouder- en rugspieren worden gerekt.

Oefening 4:
Kom achter op je stoel zitten met een rechte rug. Pak met

je handen de zijkanten van de zitting vast. Til je rechtervoet zo hoog mogelijk op, zonder het been van de stoel te tillen (strek de knie). Houd vijf tellen vol terwijl je rustig doorademt. Adem uit, breng je been aan de vloer. Adem in, til je linkervoet omhoog. Houd vijf tellen vol terwijl je rustig doorademt. Deze oefening herhaal je nog een keer waarbij je tijdens het ademen je voet om en om naar je toe strekt en van je af.

Effect: maakt de strekkers van de knieën krachtig, losmaken enkelgewricht.

Oefening 5:
Klaar met de oefeningen? Blijf dan een paar minuten op de stoel zitten met je ogen gesloten en je handen op je bovenbenen. Dit helpt je lichaam om de goede effecten van de oefeningen te absorberen en over te gaan naar de rest van je dag.

Kijk voor een uitgebreide stoelyoga les ook op *www.stoelyoga-nederland.nl/onlinetraining*

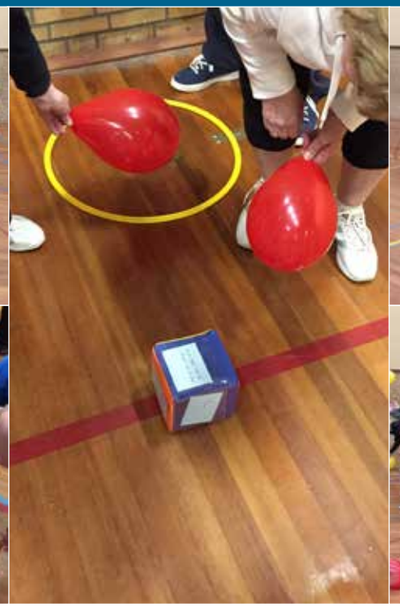
Voor meer info: www.stoelyoga-nederland.nl

Carnaval als thema voor spelen en bewegen

Door Maria Mekes

Maria Mekes nam voor deze sprankelende les carnaval als thema. Een heel leuk uitgangspunt voor een les waarin niet alleen beweeglijkheid en lenigheid naar voren komen maar ook oriëntatie, strategie en samenwerking. Veel plezier.

Lesindeling	organisatie	Oefenstof	Didactische werkvormen
Inleiding Warming up In de sfeer van de les komen	Lange zijde van de zaal lopen op carnavalsmuziek. Pp 1 tamboerijn	Tamboerijn borsthoogte vast houden met 1 hand (naar eigen keuze) en met de andere hand er op slaan. Afwisselen met voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts, boven het hoofd, voet(en), en van hand. Idem wisselen slaan met platte hand en vingers. Tamboerijn met 2 handen vast, schouders aantikken links en rechts. Afwisselen tijdens het lopen met o.a. de knieën, en/of schouders en knieën, tenen. Afwisselen linker en rechter knie optillen en onder je bovenbeen tamboerijn aantikken. (o.a. knie gebogen, benen gestrekt) Tempowisselingen en afwisselen op teken met wenden en keren	Wandelen niet rennen Afstand houden Recht op lopen Veiligheid bespreekbaar maken!



Lesindeling	organisatie	Oefenstof	Didactische werkvormen
<u>Kern 1</u> Beweeglijk-heid, lenigheid samenwerking	Tweetallen tegen over elkaar (2 frontrijen) pp 1 tamboerijn 1p. 2 tamboerijn	Tamboerijn van elkaar wisselen. Afwisselend met achter de rug om, onderbenen, linker en rechter been. Met de rug naar elkaar gekeerd, tamboerijn van elkaar wisselen zijwaarts, boven het hoofd en tussen de benen door geven. Idem afstand vergroten. Nr. 1 in squat houding met in elke hand een tamboerijn, nr. 2 tikt met de knieën de tamboerijn aan, links en rechts. Afwisselend met linker- rechter knie en beide knieën linker- en rechter tamboerijn (in een serie van 4x, 6x, 8x). Wisselen van functie.	Controleren, beheersen, rustig en goed aangeven, communiceren Afstand onderling regelen Squat: voeten heup-breedte, buikspieren aanspannen, voeten iets naar buiten draaien, knieën dezelfde kant op als je tenen, niet voorbij je tenen, billen naar achteren, rug in neutrale houding Eigen tempo
<u>Kern 2 / Slot-spel</u> Oriëntatie in de ruimte Strategieën Samenwerking Spelplezier	Pp 1 ballon naar keuze (kleuren groen, rood geel) 3 vlaggetjes (kleur groen, rood, geel) die verspreid ophangen in de gymzaal 3 Move Cubes (bij elk vlaggetje 1 dobbel-steen) 30 kegels/knotsen 2 zweedse banken 6 hoepels (afhankelijk van de grote van de groep) Carnavalsmuziek	Kris kras door de zaal lopen, op carnavalsmuziek, en de ballon wisselen met de persoon die je tegenkomt. Op het moment als de muziek stopt ga je naar de kleur van het vlaggetje die ook je ballon heeft. 1 persoon gooit de dobbelsteen, de zijde die boven ligt geeft een opdracht aan. o.a.: 15x zitten en staan Alle kegels recht zetten met de linker hand De 4 hoeken van de gymzaal aantikken Pauze Alle deelnemers in de zaal aantikken Via de hoepels naar de overkant van de zaal Na elke opdracht terug naar het midden van de zaal en begint het wisselen van de ballon weer opnieuw. Afwisselen met de ballon in de lucht houden (tikken), links/rechts	Hele zaal gebruiken Duidelijke uitleg (spelre-gels) Veiligheid bespreekbaar maken! Voordat de Move Cubes wordt gegooid moet de groep eerst bij-elkaar zijn Samen voer je de opdracht uit. Wandelen niet rennen Rekening houden met elkaar

vml
vereniging van bewegingsleiders 55+

Nieuws van de VML

Netwerkbijeenkomsten VML een succes!

VML komt naar u toe!
Centraal in de netwerkbijeenkomst stond; Informatie, kennis delen en deskundigheidsbevordering.
In november 2017 en in januari 2018 hebben 180 leden en niet-leden de netwerkbijeenkomsten in Dalfsen, Baexem en Uithoorn gevolgd. De deelnemers konden diverse workshops volgen hieronder volgt een korte verslaglegging van aantal workshop.

Zowel in het noorden als in het westen werd de workshop Chronische beperkingen gegeven

'Chronische beperking en hoe gaat u er mee om in de les', stond o.l.v. Anne Mieke Huisman
"Val risico door lichamelijke beperkingen en vallen bij afleidende prikkels zoals gebeurt bij groepstraining en bij verkeersdeelname (met name op de elektrische fietsen)"
- *het bestaan van voetproblemen zoals veel optreedt bij diabetes*
- *knie artrose waardoor er niet voldoende knie strekking op tijd gemaakt kan worden*

Anne Mieke Huisman heeft tijdens deze workshop besproken hoe de aandoeningen knieartrose, diabetes mellitus type 2 en ernstig overgewicht kunnen leiden tot een disbalans in kracht, lenigheid en verminderd gevoel van **de onderbenen**, waardoor er **evenwichtsproblemen** kunnen ontstaan met het **minder adequaat op kunnen vangen van een balansverstoring**.

De deelnemers hebben kunnen ervaren hoe zij gericht kracht en balans met de senioren kunnen trainen en opbouwen en hoe zij gebruik kunnen maken van adequate opvangreacties.

Workshop cognitieve estafettes en conditie circuit

In het Noorden stond deze workshop onder leiding van de enthousiaste en vakkundige Petra van den Bosch. De deelnemers hebben veel oefenstof van haar meegekregen op de cognitieve aspecten en het opbouwen c.q. onderhouden van de conditie. Zij presenteerde een aantal vormen zoals conditie-reactievermogen, kracht waar een combinatie van arm- en beenspieren. Een vorm gericht op de combinatie van balans van romp- en armspieren en buik- en rugspieren de z.g. Core-stability. Ook de diverse estafettevormen zoals blokken-, getallen- en Mastermind estafettes vielen goed in de smaak.

In het zuiden werd de workshop 'Bewegen is medicijn – hoe helpen we mensen naar gezonder langer leven?' o.l.v. John van Heel

"Bewegen is medicijn", dat weet inmiddels bijna iedereen, maar meer dan de helft van de Nederlanders passen dit niet adequaat toe, met alle gevolgen van dien. Parallel worden we steeds ouder, wat gewoonweg meer lichaamsonderhoud vergt. Bewegen is een primaire pijler van lichaamsonderhoud, internationaal en recent ook nationaal is hiervoor een gezond leven richtlijn gepubliceerd. Hoe voorkomen we dat we tussen ons 30e en 80e levensjaar 50% spiermassa verliezen? Op welke manier verminderen we het risico op slechte mobiliteit en chronische aandoeningen optimaal? Misschien nog belangrijker, hoe helpen we mensen hun oude leefpatronen los te laten en nieuwe gezondheid bevorderende activiteiten duurzaam toe te passen. In deze workshop werden de oorzaken van een inactieve maatschappij, de valkuilen hiervan, de kansen/mogelijkheden en in het 'hoe' in de dagelijkse praktijk/MBvO les, aan de orde gesteld.

Workshop Danskader 'Kansen van Dansen' o.l.v. Ans Versteegen

"Tijdens deze workshop werden er een aantal praktische oefeningen aangeboden die op concentratie en geheugen gericht waren. Dit door middel van bestaande MBVO-dansprogramma's.

'In de praktijk; brainstormen met collega's dans/ gymnastiek/sport & spel' en Inspiratieprikkels

De bedoeling van deze workshops was dat het dans-, gym- en spel en sportkader een leuke inleiding, oefenvorm, afsluiting al dan niet met gebruik van

muziek/materiaal (kortom wat men maar wilde delen met de collega's), voorbereidt. Aan de creativiteit van de deelnemers lag het zeker niet. Er is veel ideeën uitgewisseld en lessen rondgemaild.

Bootcamp met hergebruikt materiaal

Speciaal voor de Oudfit lezers vindt u in de volgende Oudfit (no. 2) de oefenstof van deze workshop.

Wellicht bent u er volgende keer ook bij!

Neem nu een abonnement op OudFIT

Naam:

Adres

Postcode + Plaats

Handtekening

Het abonnementsgeld van € 37,64 (4 nummers) kunt u na ontvangst van een factuur betalen.

Deze bon sturen aan:
Persmedia Uitgeverij
Kerkbuurt 10, 1608 EM Wijdenes
E-mail: persmedia@quicknet.nl

Word lid van de VML

Naam
Adres
Postcode + plaats
E-mail
Ondergetekende meldt zich aan als lid van de Vereniging van bewegingsleiders 55+ en ontvangt informatie en een definitief inschrijfformulier.

Datum
Plaats

Handtekening

U kunt deze bon uitknippen/kopiëren/inscannen en opsturen of mailen naar:
VML Nederland
Postbus 5135
1410 AC NAARDEN
E-mail: info@vmlnederland.nl

Adressenlijst grootstedelijke- en provinciale consulenten MBvO

Groningen
Stichting Goud Vereg,
info@goudvereg.nl
www.goudvereg.nl
Ellis Lubbers

Sport Fryslan
Riemke Schiphof
De Opslach 61
8440 AD Heerenveen.
Tel.: 0513-630660
Email: r.schiphof@sportfryslan.nl

Sport Drenthe
Esther Witte
Postbus 84
7900 AB Hoogeveen
Tel.: 0528-233775
Email: ewitte@sportdrenthe.nl

Sportservice Overijssel
Hogeland 10
8024 AZ Zwolle
Tel.: 038-4577776
Email: info@sportserviceoverijssel.nl

Gelderse Sport Federatie
Susanne van Rooijen
Postbus 60066
6800 JB Arnhem
Tel.: 026-3540339
Email: susanne.van.rooijen@gelderse-sportfederatie.nl

Sportservice Flevoland
Denise Baars
Postbus 2251
8203 AG Lelystad
Tel.: 0320-251113
Email: baars@sportflevo.nl

Sportservice Provincie Utrecht
Van Renesselaan 32a
3703 AJ Zeist
Tel. 030-2099998

Sportservice Noord-Holland
Linda Schouten
Postbus 338
2000 AH Haarlem
023-205500
Email: lschouten@sportservicenoord-holland.nl

St. MBvO Amsterdam
Willy van Duijkeren en Marianne van Engelen
Zwanenburgwal 206 -V
1011 JH Amsterdam
Tel.: 020-8861070
Email: mbvo_amsterdam@hotmail.com

Sportservice Zuid-Holland
Arckelweg 30
2685 SN Poeldijk
Tel.: 0174-244940

Dienst OCW / Sportvoorzieningen
Kitty van der Schaft
Postbus 12652
2500 DP Den Haag
Tel.: 070-3537113
Tel.: 06-52068844
Email: kitty.vanderschaft@denhaag.nl

Sport Zeeland / Marja Reijnders
's-Heer Elsdorpweg 12
4461 WK Goes
Tel.: 0113-277133
Email: m.reijnders@sportzeeland.nl

Sportservice Noord-Brabant
Torenallee 3
5617 BA Eindhoven
Tel.:088-2468111

Huis voor de Sport Limburg
Simone Gerono- van Bun
Postbus 5061
6130 PB Sittard
Tel.: 046-4770590
Email: s.gerono@huisvoordesport.org

advertentie

Test de nieuwe Senioren Sport & Bewegen app nu gratis!

Ben jij trainer, docent of activiteitenbegeleider van senioren? Dan wil je ze natuurlijk oefeningen en activiteiten bieden waarbij ze het beste uit zichzelf halen. Dat doe je nu heel eenvoudig met de Senioren Sport & Bewegen app!

Bespaar tijd en maak in enkele klikken een gevarieerd beweegprogramma op elk niveau!

- **database met meer dan 100 inspirerende activiteiten**
- **regelmatige updates van nieuwe beproefde activiteiten**
- **eenvoudige (video)instructies voor jezelf en voor jouw groep**
- **activiteiten ontwikkeld door ervaren sportinstructeurs en op basis van bewezen effectiviteit**

Speciaal voor OUDFIT lezers: test de app nu drie weken helemaal gratis!
Dit gratis account vraag je aan op **seniorensportenbewegen.nl** (klik op registratie)

sportservice overijssel

Nevofoon

een begrip voor MBvO-volksdans

21 ZITDANSEN,
6 DANSEN BIJ DE STOEL
EN 5 ROLLATORDANSEN

- ADA'S KUJAWIAK
- ALUNELUL
- AMBIE DAGIETS
- ASHRE HA'ISH
- DA MI DOJDES • DE STRIGAT
- EL CORRIDO • GAROON • HAMBO
- HORA BIALIK • LE CHAYIM
- MALHÃO MALHÃO
- MARCHING TO PRETORIA • MISIRLOU
- SEV ACHEROV AGCHEEK • SHIR AL ETZ
- TARANTELLA • VLEEGERD
- A LA BERLINE POSTILJON *Zang: Herman van Veen*
- JINGLE BELLS
- STILLE NACHT *Zang: Herman van Veen*

Prijzen:	Boek	€ 7,50
	CD 2014.1083	€ 15,-
	DVD 2014.6083	€ 17,50

Nevofoon

Stichting Nevofoon

- Dans & Volksmuziek
- Dansbeschrijvingen
- Dansschoenen

Verkoopadres:
Borgweg 1
9804 RP Noordhoorn
Telefoon: 0594 50 55 40
E-mail: nevofoon@zeelandnet.nl
Internet: www.nevofoon.nl