

# Bewegen als onderdeel van de dagelijkse zorg\*

Beoordeling  
deelnemers:

8,5



**Bewegen en een actieve leefstijl dragen bij aan kwaliteit van leven! Dit geldt ook voor verpleeghuisbewoners en mensen met een (meervoudige) verstandelijke beperking. Bewegen betekent meer vitaliteit, weerbaarheid, sociale interactie en vooral leefplezier van cliënten.**

**Jij als zorgprofessional speelt hierbij een belangrijke rol. Want bewegen kan altijd en overal. Tijdens de training *Bewegen als onderdeel van de dagelijkse zorg* van Studie-Arena leer je op een energieke en creatieve manier hoe je beweegactiviteiten gedurende de hele dag kunt inzetten.**

## Praktische informatie

Studieduur: 1 dag

Tijdstip: 09.30 - 16.30 uur

Zie voor de eerst volgende trainingsdatum en locatie:

[www.studiearena.nl](http://www.studiearena.nl)

## Deelnamekosten

€ 250,- (excl. btw) per persoon incl. lunch, koffie/thee en inhoudelijke achtergrondinformatie.

# Aandacht voor activeren, vitaliteit en leefplezier van de cliënten

## Inhoud

Tijdens deze training krijg je praktische kennis en handvatten om meer te gaan bewegen met je cliënten. De volgende punten komen aan de orde:

- \* Hoe verleid en motiveer je jouw cliënten om meer te gaan bewegen?
- \* Hoe kun je met behulp van attributen je woonkamer ombouwen tot 'gymzaal'?
- \* Hoe kun je op een praktische en creatieve manier dagelijkse (zorg)momenten ombuigen tot plezierige beweegmomenten?

## Resultaat

Na deze training ben je je bewust van het belang van bewegen en kun je cliënten motiveren om meer te bewegen. Je bent in staat zelf een plezierige en zinvolle beweegactiviteit te starten. Tijdens de training word je geïnspireerd tot meer bewegingsactiviteiten binnen de ADL, maar leer je ook hoe bewegen als interventie of preventie kan worden toegepast.

## Voor wie?

Deze eendaagse training is voor zorgprofessionals die zich inzetten voor mensen met dementie en/of een verstandelijke beperking. De training is voor nieuwsgierige mensen die graag verder gaan in hun zorgrelatie en willen ontdekken hoe zij het *welzijn* van cliënten kunnen verbeteren.

## Accreditatie

Voor actueel overzicht accreditatie verwijzen we graag naar onze [website](#). Na afloop van de training ontvang je een deelname-certificaat.

## Trainer Azmi Alubeid

Azmi Alubeid is bewegingsagoog. Daarnaast is hij bestuurslid van Movere, de vakvereniging Bewegingsagogie. In het werk van Azmi staat het leefplezier van de bewoner centraal. Bewegen en activeren zijn volgens hem hulpmiddelen om daadwerkelijk met de bewoners in contact te komen en hen te helpen hun vitaliteit zoveel mogelijk intact te houden of zelfs te verbeteren. 'Het is mooi om te zien hoe een bewoner soms geëmotioneerd raakt van zijn eigen prestaties,' aldus Azmi.

## Incompany

Wil je een training volledig op maat voor je team of organisatie? Dan is een incompany training van de StudieArena dé oplossing. Neem contact met ons op voor een vrijblijvende offerte.

## Reactie van enkele deelnemers:

---

*'Zijn sterke kracht is de wijze waarop hij in staat is om zijn eigen enthousiasme en bevologenheid over te brengen op de ander.'*

---

*'Goede afwisseling van theorie en praktijk en lekker energiek.'*

---

*'Door Azmi's persoonlijke drijfveren en passie voor bewegen met je te delen, maakt hij me enthousiast om dagelijks met de praktische bewegingstips die hij je geeft aan de slag te gaan.'*