



22 MEI 2017 - AKOESTICUM IN EDE

Congresparade

Gezonde Leefstijl Bewegen en Activeren in de VGZ *



- * GEZONDE LEEFSTIJL EN BEWEGEN
- * KUNST VAN HET MOTIVEREN
- * TECHNISCHE HULPMIDDELEN
- * BEWEGEN IN DE DAGELIJKSE ZORG
- * BELEVINGSPARADE: ERVAAR HET ZELF!

WWW.STUDIEARENA.NL

Organisatie:

Studie*Arena

In samenwerking met:

 Hanze Hogeschool
Groningen
University of Applied Sciences

 **Nijha**
STERK IN BEWEGING

 © fietslabyrint.nl

PROGRAMMA

09:00 UUR

Ontvangst/registratie & Informatiemarkt

09:30 UUR

START PLENAIRE PROGRAMMA

Kunst van het bewegen naar een gezonde leefstijl

Andrew Greenwood (balletmeester) introduceert een dans methodiek waarbij mensen met een verstandelijke beperking lichamelijk, geestelijk en sociaal in hun kracht staan. Met dans verplaatsen mensen van binnen naar buiten en het overwinnen zo persoonlijke grenzen.

Andrew Greenwood, initiatiefnemer Switch2Move



10:00 UUR

Gezonde Leefstijl, Bewegen en Activeren in vogelvlucht

In de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking gaat steeds meer aandacht uit naar bewegen als onderdeel van een Gezonde Leefstijl. Bewoners activeren draagt bij aan een positieve insteek op gezondheid waarbij kwaliteit van leven, participatie, zelfredzaamheid, zingeving en het dagelijks functioneren voorop staat. In vogelvlucht geven Aly en Thessa een beeld van de actuele ontwikkelingen rond Gezonde Leefstijl en krijg je een inkijkje in inspirerende praktijkvoorbeelden.

Dr. Aly Waninge, Hanzehogeschool Groningen lector Participatie en Gezondheid bij mensen met een verstandelijke en visuele beperking en

Dr. Thessa Hilgenkamp, bewegingswetenschapper Erasmus MC Rotterdam



10:40 UUR

It all comes down to you!

Oké, nu weet je het: een gezonde en actieve leefstijl is belangrijk. Maar van weten naar doen is nog een hele stap. Hoe kan jij het verschil maken voor jouw cliënten? Wat vraagt dit van jou als zorgprofessional. Grijp die kans en maak het verschil!

Mieneke van der Wal en Ramon de Groot, Change facilitators 's Heerenloo



11:15 UUR

BELEVINGSPARADE

Ken jij het paradegevoel? Voorstellingen die je raken en persoonlijke ontmoetingen die je inspireren en aan het denken zetten. Dat gevoel bieden we je tijdens de Belevingsparade.

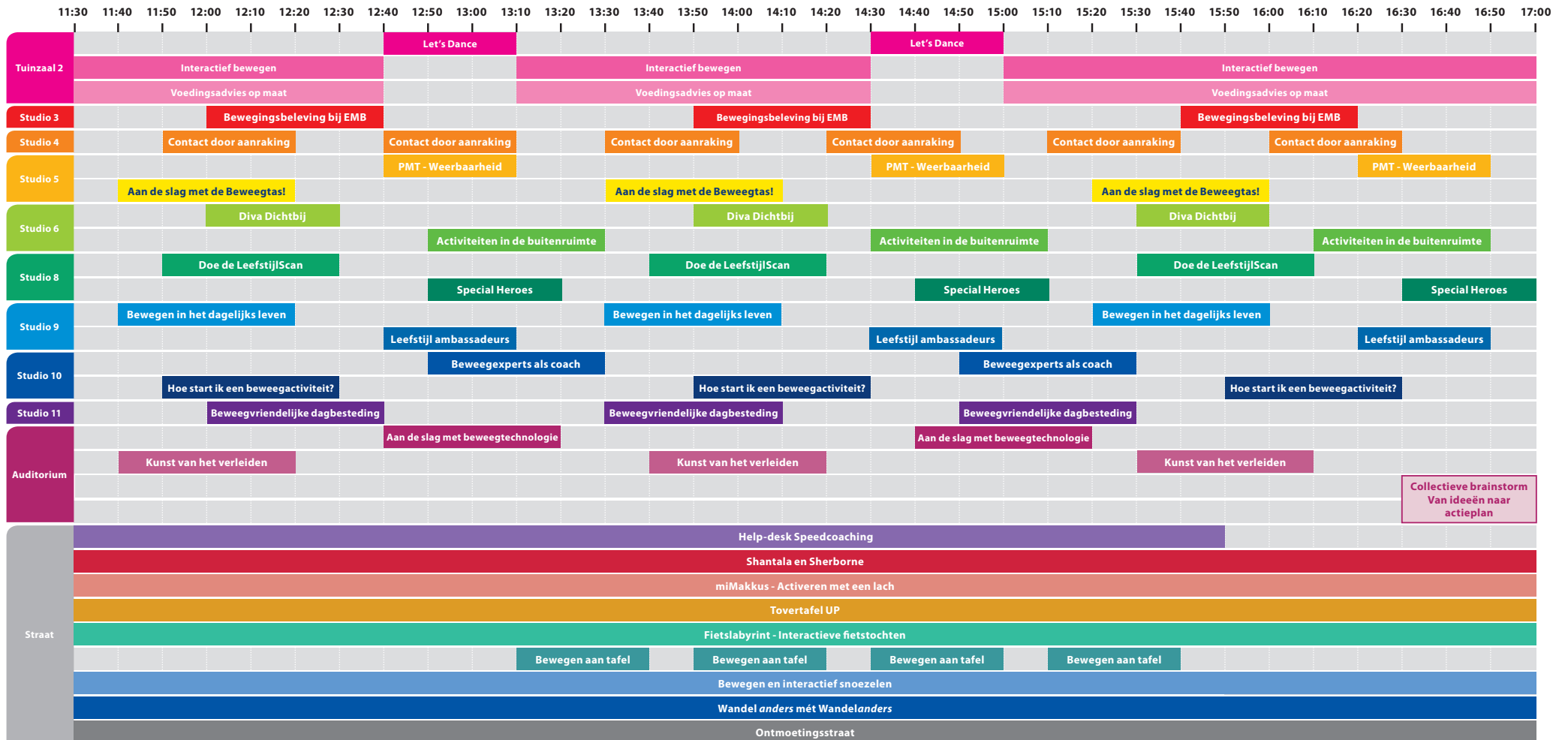
Stel je eigen paradeprogramma samen! Maak een keuze uit de 25 verschillende brainstorm-, kennis- en ervaringsessies. Doe inspiratie op door aan te schuiven bij één van de discussietafels of ga in gesprek met een speedcoach. Tussendoor kan je genieten van een heerlijke lunch en ontmoet collega's van andere instellingen.

17:00 UUR

Borrel en gelegenheid tot netwerken



Belevingsparade*



Programma

Let's Dance

Als we muziek horen, dan gaan we vaak als vanzelf meebewegen. Voor cliënten met een verstandelijke beperking kan muziek een extra stimulans zijn tot bewegen. Welke muziek en oefeningen kan je hiervoor gebruiken? Andrew neemt je tijdens deze doe-sessie op energieke wijze mee hoe je je bewoners tot dansen kunt verleiden.

Andrew Greenwood, internationaal balletmeester en initiatiefnemer Switch2Move

* TUINZAAL 2 / 30 MINUTEN

Interactief bewegen

Van Rehab Gaming, een speelwand, gamebike tot de beleefstafel, maak kennis met deze interactieve en sportieve manieren van bewegen en leer hoe je deze voor je eigen bewoners kunt inzetten.

Erik van Boxtel, Embedded Fitness en Ron Stolk, Fit4Vit Nederland

* TUINZAAL 2 / DOORLOPEND PROGRAMMA

Voedingsadvies op maat

Iedereen weet wat gezond eten is. Toch kan dit een uitdaging zijn. Mensen met een verstandelijke beperking hebben vaker dan gemiddeld overgewicht of juist ondergewicht. Waar zitten (onverwachte) knelpunten? En hoe kan je een bewoner (of zijn omgeving) ondersteunen bij concrete aanpassingen? Kom ervaren hoe je voedingsadvies op maat kan geven en hoe de resultaten van voeding en beweging gemeten worden. Check gelijk wat jouw twee grootste valkuilen zijn ten aanzien van het omgaan met gezonde voeding.

Hanneke Goosen-Krämer, diëtist VG 's Heeren Loo

* TUINZAAL 2 / DOORLOPEND PROGRAMMA

Bewegingsbeleving bij EMB

Bewegen of bewogen worden? Bij mensen met ernstig meervoudige beperking (EMB) is bewegen niet vanzelfsprekend. Toch blijkt dat bij een bewegingsbeleving gedragsproblemen verminderen en de alertheid, betrokkenheid en het welbevinden toenemen. Rolstoel- en stoelgebonden mensen zitten veel in dezelfde houding, dit vraagt extra aandacht. Hoe bevorderen we een meer gezonde en actieve leefstijl bij een bewoner met een EMB en welke bewegingsvormen zijn er mogelijk? Je gaat het zelf ervaren.

Greta van Dijk, fysiotherapeut en Rianke Nieuwenhuis, bewegingsagoog en psychomotorisch therapeut 's Heeren Loo

* STUDIO 3 / 40 MINUTEN

CRDL - Contact door aanraking

Ook nieuwsgierig naar wat de CRDL (Cradle) is? Dit interactieve zorginstrument vertaalt aanraking tussen mensen in geluid. Het activeert de tastzin en maakt nieuw contact mogelijk voor mensen, die moeite hebben met communicatie en sociale interactie. Beleef het zelf!

Ger Schuivens, directeur CRDLT

* STUDIO 4 / 30 MINUTEN

PMT: Weerbaarheid en eigen kracht door bewegen

Mensen met een verstandelijke beperking hebben soms moeite met het stellen van grenzen en leren omgaan met gevoelens. Hoe kan je bewegen inzetten om je bewoner te helpen meer weerbaar te zijn? Psychomotorische therapie (PMT) kan een belangrijke rol spelen bij het ervaren van eigen kracht. Tijdens deze ervaringsessie krijg je de handvatten dit in de dagelijkse zorg toe te passen.

Martine Welvering, psychomotorische therapeut Reinaerde

* STUDIO 5 / 30 MINUTEN

Aan de slag met de Beweegtas!

De Beweegtas is een eenvoudig en zeer doeltreffend middel om mensen in beweging te krijgen. De Beweegtas bevat verschillende sport en spelmaterialen die je kunt inzetten voor activiteiten met jouw bewoners, zowel binnen als buiten en voor alle niveaus. Om de bewoners gemotiveerd te houden staat plezier voorop. Laat je inspireren en experimenteer met de verschillende toepassingsmogelijkheden!

Erik Spiegelenberg, beweegspecialist Nijha Expertisecentrum

* STUDIO 5 / 40 MINUTEN

Diva Dichtbij

Ervaar wat muziek met je doet. Herinneringen komen boven drijven. Mensen kruipen uit hun schulp en lachen weer. Ze worden geactiveerd en in beweging gebracht. Een optreden van een Diva zorgt enerzijds voor een feestelijke sfeer, anderzijds raken zij bij veel mensen een gevoelige snaar. Ervaar wat muziek met jou doet en hoe je muziek zelf kunt inzetten.

Pieterneel van Amelsvoort, initiatiefnemer Diva Dichtbij

* STUDIO 6 / 30 MINUTEN

Activiteiten in de buitenruimte

In de buitenruimte worden alle zintuigen aangesproken en de bewoners uitgedaagd om meer te bewegen. Het actief betrekken van de buitenruimte is voor veel zorgprofessionals echter een uitdaging. Welke activiteiten sluiten aan bij jouw bewoners en hoe kan de inrichting van de buitenruimte daarbij helpen? In deze sessie krijg je tips hoe je de eigen buitenruimte actiever kunt betrekken bij diverse (beweeg)activiteiten.

Frank Hulleman, landschapsontwerper en beweegspecialist Nijha Expertisecentrum Evelien Hongkoop en Anita Post fysiotherapeuten Philadelphia Zorg

* STUDIO 6 / 40 MINUTEN

Doe de LeefstijlScan

De LeefstijlScan is een leuke en interactieve manier om de huidige leefstijl met cliënten, begeleiders en familie onder de loep te nemen en samen te kijken hoe het beter kan. Aan de hand van de BRAVO'S (Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding, Ontspanning en Sociale participatie) wordt het gesprek aangegaan met als doel de gezonde leefstijl te bevorderen. Ga zelf aan de slag met de LeefstijlScan!

Chris Vlesman, projectleider Leefstijl en Vitaliteit en Rebekka Saathof, psychomotorisch therapeut Vanboeijen

* STUDIO 8 / 40 MINUTEN

Special Heroes

Sportief bewegen hoeft niet alleen binnen de eigen instelling plaats te vinden. Ook bestaande voorzieningen als sportscholen in de wijk kunnen mogelijkheden bieden, als ze aansluiten bij de interesses en behoeften van de individuele bewoners. Met als doel de regie over hun eigen leven te versterken en maatschappelijke participatie te bevorderen. Samen met Special Heroes ga je op zoek naar hoe je jouw bewoners kan stimuleren om in beweging te komen en daarbij kunt aansluiten bij sport en beweegactiviteiten in de wijk.

Franceline van de Geer, programma-coördinator Special Heroes

* STUDIO 8 / 30 MINUTEN

Bewegen in het dagelijks leven

Bewegen en activeren hoeft niet ingewikkeld te zijn. Gedurende de hele dag dienen zich beweegmomenten aan; vanaf het opstaan, de diverse dagelijkse (zorg) activiteiten tot het naar bed gaan. Tijdens deze sessie ontdek je hoe je bewegen meer onderdeel kan maken van het dagelijks leven, waarbij eigen regie en motivatie van de cliënten centraal staat. Droom, ontdek en doe!

Noortje Kuijken, promovendus Sterker Op Eigen Benen Radboudumc

* STUDIO 9 / 40 MINUTEN

Leefstijl ambassadeurs

'Mensen bewegen elkaar!'. Dit is het uitgangspunt van het leefstijlproject binnen De Zijlen. Leefstijl ambassadeurs nemen zelf het heft in handen om tal van leefstijl activiteiten te organiseren met bewoners. Zonder ingewikkeld projectplan, maar activiteiten die worden ingezet vanuit enthousiasme en betrokkenheid van de begeleiders. De ervaringen worden met elkaar gedeeld in een kennisnetwerk en via social media. Laat je inspireren door de mogelijkheden van een leefstijl ambassadeur!

Bea Louwes en Bas Scholte-Aalbes, coördinatoren en ambassadeurs Vrijtijdsbureau De Zijlen

* STUDIO 9 / 30 MINUTEN

Beweegexperts als coach voor de werkvloer

De rol van beweegexperts binnen zorginstellingen verandert. Van bewegingsagogen en fysiotherapeuten wordt steeds meer een coachende en meer ondersteunende rol gevraagd. Het is de kunst begeleiders te coachen en begeleiden om bewegen te integreren in de dagelijkse zorg voor hun cliënten. Wat vraagt het van jou om een goede coach te zijn? Tijdens deze inspiratiesessie ontdek je hoe je kunt schakelen tussen jouw rol als inhoudelijk expert en ondersteunende coach.

Mariëtte Tromp, bewegingswetenschapper en adviseur gezonde leefstijl Vitale Zorgverlener

* STUDIO 10 / 40 MINUTEN

Hoe start ik een beweegactiviteit?

Vanuit verschillende disciplines kunnen beweegactiviteiten worden gestart. Maar hoe zorg je er als enthousiaste éénling voor dat het ook daadwerkelijk vorm krijgt binnen jouw instelling of op jouw afdeling? Tijdens deze inspiratiesessie krijg je tips hoe morgen van start te gaan.

Marijke Greuter, senior bewegingsagogie Esdege Reigersdaal en

Marja Oud, verpleegkundig palliatief zorgconsulent Esdégé-Reigersdaal

* STUDIO 10 / 40 MINUTEN

Beweegvriendelijke dagbesteding

De dagbesteding is een perfecte gelegenheid en omgeving om aandacht te besteden aan beweegactiviteiten. Hoe sluit je aan op de wensen en mogelijkheden van de individuele bewoner? Hoe kan je de omgeving benutten en welke hulpmiddelen kun je hierbij gebruiken? Ipse de Bruggen heeft veel ervaring met een beweegvriendelijke dagbesteding. Laat je inspireren om meer te bewegen binnen jouw eigen praktijk.

Karin Stolwijk, coördinator afdeling bewegingsagogie Ipse de Bruggen

* STUDIO 11 / 40 MINUTEN

Aan de slag met beweegtechnologie

Technische hulpmiddelen kunnen een waardevolle ondersteuning bieden bij het activeren van jouw bewoners. Belangrijk is wel dat de technologie eenvoudig is in te zetten en dat de gebruikers enthousiast zijn om gebruik te maken van de technische hulpmiddelen. Fietslabyrint heeft al diverse implementatie trajecten begeleid en deelt graag de opgedane kennis. Wat zijn de randvoorwaarden voor het succesvol inzetten van een technisch hulpmiddel?

Ella Keijzer, directeur Fietslabyrint

* AUDITORIUM / 40 MINUTEN

Kunst van het verleiden

De gezonde keuze is niet altijd de makkelijkste of leukste. Dit vraagt een positieve gedragsverandering. Hoe verleid jij je bewoners tot een (meer) gezonde leefstijl? Tijdens deze actieve sessie ga je in acht praktische stappen op zoek naar manieren om je bewoners te motiveren tot meer bewegen.

Marieke Wouters, projectleider Gezonde Leefstijl i.s.m. Tim Stolzenbach en Brett Jak, bewegingsagogen Reinaerde

* AUDITORIUM / 40 MINUTEN

Collectieve brainstorm Van ideeën naar actieplan

Na vandaag ben je weer volgeladen met kennis en inspiratie. Maar wat ga je morgen dan anders doen? Deel je kennis en ervaringen en zet die collectief om in nieuwe ideeën!

Mieneke van der Wal en Ramon de Groot, trainer & coach Samen in Regie 's Heeren Loo

* AUDITORIUM / 30 MINUTEN

Help-desk Speedcoaching

Loop je vast in je uitdagingen? Kom naar de Help-desk. Zet onder persoonlijke begeleiding van een coach een eerste stap in een nieuwe richting! En vervolg met verfrissen de blik jouw paradeprogramma!

Mieneke van der Wal en Ramon de Groot, trainer & coach Samen in Regie 's Heeren Loo

* STRAAT / DOORLOPEND PROGRAMMA

Shantala en Sherborne

Bewegen is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Soms zijn mensen zich niet eens bewust van hun eigen lichaam. Ervaar zelf hoe je door Shantala aan lichaamsbewustwording kan werken en voel hoe het is om via de Sherborne methode letterlijk in beweging te worden gebracht.

Marca van de Broek, bewegingsagoog en docent Shantalamassage ORO en Nici van de Broek, bewegingstherapeut ORO

* STRAAT / DOORLOPEND PROGRAMMA

miMakkus - Activeren met een lach

Ervaar de kracht van humor, als middel om mensen te bereiken en activeren. miMakkus clowns gebruiken humor om op non-verbale wijze contact te maken. Nadat aansluiting is gevonden bij de belevingswereld van de persoon met een ernstige verstandelijke of meervoudige beperking is het een kleine stap naar een gezamenlijke (beweeg) activiteit. Ontmoet de clowns in de wandelingen en laat je verrassen en inspireren door hun werkwijze.

Myra Steens en Bernadette Teunissen, miMakkus

* STRAAT / DOORLOPEND PROGRAMMA

Tovertafel UP

De Tovertafel UP is een speels product voor mensen met een verstandelijke beperking. De unieke en interactieve spellen zijn ontwikkeld om de bewoners te stimuleren in zowel fysieke activiteit als sociale interactie. En minstens zo belangrijk: ze brengen een heleboel vrolijkheid en plezier. Neem plaats aan de tafel en laat je verrassen door de mogelijkheden!

Jaco Smit, projectleider Tovertafel Active Cues

* STRAAT / DOORLOPEND PROGRAMMA

Fietslabyrint - Interactieve fietstochten

Toe aan ontspanning? Maak een fietstochtje onder water of tussen de wilde dieren. Fietslabyrint is een interactieve fietstocht, bedoeld voor mensen voor wie buiten fietsen niet meer vanzelfsprekend is. Het is een eenvoudig concept dat het plezier in bewegen enorm vergroot en zo bijdraagt aan de kwaliteit van leven. In het bijzonder bestemd voor minder mobiele mensen en personen in een rolstoel. Ervaar het zelf!

* STRAAT / DOORLOPEND PROGRAMMA

Bewegen aan tafel

Bewegen kan altijd, ook als de bewegingsmogelijkheden beperkt zijn, zoals bij mensen met een meervoudige beperking. Tijdens deze doe-sessie leer je hoe je rondom de tafel en met behulp van de tafel veel vaardigheden en bewegingsspelletjes kan uitvoeren.

Joke Winkler, fysiotherapeut

* STRAAT / 30 MINUTEN

Bewegen en interactief snoezelen

Bij mensen met een EMB zijn zowel de cognitieve als motorische mogelijkheden beperkt. Activeren en snoezelen gaat vaak niet verder dan een passieve zintuiglijke ervaring. Interactieve projectie kan cliënten echter stimuleren tot bewegen en ondersteunen bij therapie en dagbesteding. Door gebruik te maken van o.a. oogbesturing zijn zelfs cliënten te activeren die niet tot bewegen in staat zijn. Ervaar de mogelijkheden en laat je ogen het werk doen!

Linda van der Velden en Annemarie van de Sande, rdgKompagne

* STRAAT / DOORLOPEND PROGRAMMA

Wandel anders mét Wandelers

Maak kennis met Wandelers, krijg handvatten hoe je je dagelijkse wandeling een verrassende invulling kunt geven en leer hoe je je bewoners hierin kunt meemenen.

Ellen Bickel, psychomotorisch therapeut Ons Tweede Thuis

* STRAAT / DOORLOPEND PROGRAMMA

Ontmoetingsstraat

Even tijd nodig om tot jezelf te komen en alle opgedane ervaringen te verwerken of te delen met collega's? Trek je dan terug voor een drankje en hapje op de ontmoetingsplaats in de straat!

* STRAAT / DOORLOPEND PROGRAMMA