

Beweging Centraal

In deze folder is het aanbod rondom beweging vanuit de activiteitendienst te vinden. Ons aanbod bestaat uit bewegingsagogie en leefstijlcoaching. Deze activiteiten worden begeleid en geboden door Geralda Snoeijer (bewegingsagoog) of Sandra van Papeveld (leefstijl- en fitnesscoach en activiteitenbegeleider).

Voor wie?

Cliënten met een indicatie voor dagbesteding (WLZ/ZPM klinisch) kunnen gebruik maken van onderstaand aanbod mits er een passend doel is in het behandelplan. Voor cliënten met een WMO indicatie gaat het in overleg met de gemeente. Voor vragen hierover kunt u terecht bij Geralda en/of Sandra. Aanmelden gebeurt meestal door de begeleider of behandelaar.

Doelen Beweging Centraal

- ✓ Bewegen en beleven, het (weer) plezier krijgen en houden in bewegen staat hierbij centraal
- ✓ Sociaal gedrag: het maken van contact en omgaan met anderen (interactie) staat centraal tijdens spelsituaties
- ✓ Gezondheidsaspect gericht op het algemeen welzijn van de client en een gezonde leefstijl
- ✓ Het bewegen kan een bijdrage leveren aan preventieve klachten (bij bv diabetes, overgewicht, verminderen van negatieve gevolgen van bijwerkingen van medicatie)
Na een behandeling bij de fysiotherapie kan de cliënt oefeningen blijven onderhouden bij Beweging Centraal
- ✓ Het bevorderen van zelfvertrouwen en eigenwaarde: dit kan ontstaan door het verbeteren van lichamelijke conditie en vaardigheden

Bewegingsvormen die we aanbieden zijn: fitnesssen, wandelen, balsporten/spelvormen, zwemmen en ontspanningsoefeningen.

Openingstijden Fitnessruimte Oosterhoorn

Maandag	08.30-11.00	Geralda
	13.00-17.00	Sandra
Dinsdag	08.30-11.00	Geralda
	12.30-14.30	Geralda
Woensdag	08.30-11.00	Geralda
	12.30-17.00	Sandra
Donderdag	10.00-15.00	Sandra

U heeft een indicatie voor dagbesteding



Kennismakingsgesprek met Geralda of Sandra waarin uw wensen en doelen besproken worden m.b.t. beweging, ontspanning en/of voeding



Er wordt een programma opgesteld



U kunt gebruik maken van het aanbod



Bewegingsagogie

Geralda biedt beweegactiviteiten aan die gericht zijn op het positief ontwikkelen van het welzijn van de client op sociaal, emotioneel, cognitief en lichamelijk vlak. Het bewegen wordt hierbij gebruikt als middel om het gedrag in positieve richting te beïnvloeden.

Vaste activiteiten

Maandag	11.15-12.00	Oosterhoorn Heesters
Dinsdag	11.15-12.00	CVO 1
	14.45-15.30	CVO 3
	15.45-16.30	Groenehaege
Woensdag	11.15-12.00	CVO 2
Donderdag	09.30-10.30	Zwemgroep Calluna
	11.15-12.00	Oosterhoorn Heesters

Leefstijlcoaching

Sandra biedt een leefstijlprogramma op maat aan waarin stapsgewijs duurzame leefstijlverbetering kan plaatsvinden. Leefstijlinterventies die o.a. aan bod komen zijn: beweging, voeding, slaap en ontspanning. Het leefstijlprogramma is in samenwerking met de diëtiste, fysio- en ergotherapeuten. Samen komen we tot een verantwoorde aanpak die haalbaar is én die je kan volhouden. Alles in kleine stapjes naar een succesvolle en positieve gedragsverandering. Centraal staat: (weer) met plezier bewegen, ontspannen en gezond eten. Naast de eerder genoemde aandachtspunten is er ruimte voor een lichaamsanalyse (in overleg met cliënt), kooktrainingen, een voedingschema en inspiratie voor het bereiden van gezonde voeding.

Vaste activiteiten

Maandag	18.15-19.00	Badmintonnen, Ten Duyn
	19.00-21.00	Zaalvoetbal, Ten Duyn (zomer op het veld)
	20.00-21.00	Darten Ten Duyn
Dinsdag	13.00-14.00	Voeding & Bewegen, Gymzaal Oosterhoorn
	16.00-17.00	Gezond koken (op aanvraag)
Woensdag	19.00-20.00	Sportavond Ten Duyn
	20.00-21.00	Darten Ten Duyn

Contactgegevens

☎ 0341-566445

✉ bewegingcentraal@ggzcentraal.nl

Geralda Snoeijer

☎ 06-10160556

✉ g.snoeijer@ggzcentraal.nl

Sandra van Papeveld

☎ 06-22496974

✉ s.vanpapeveld@ggzcentraal.nl

