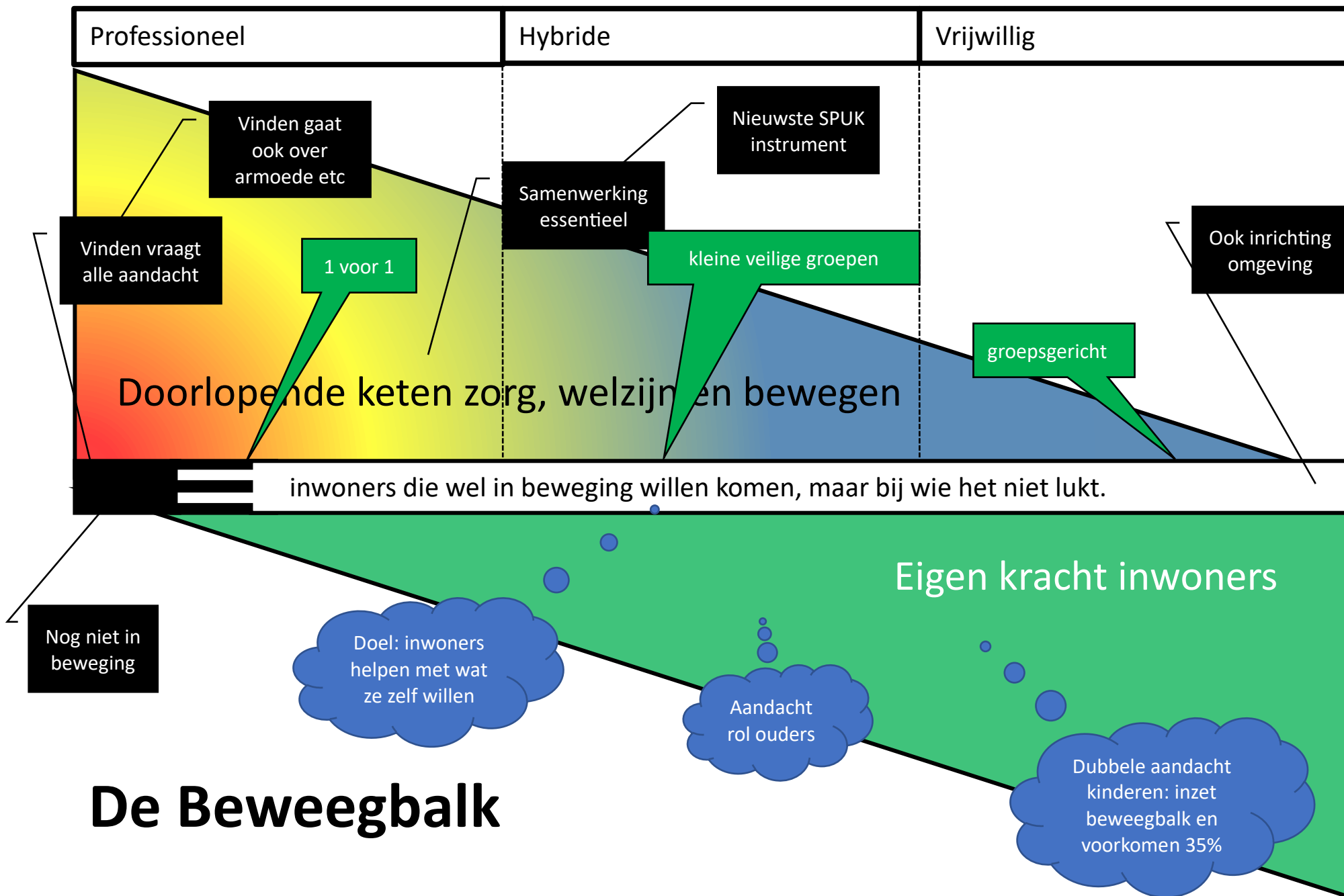
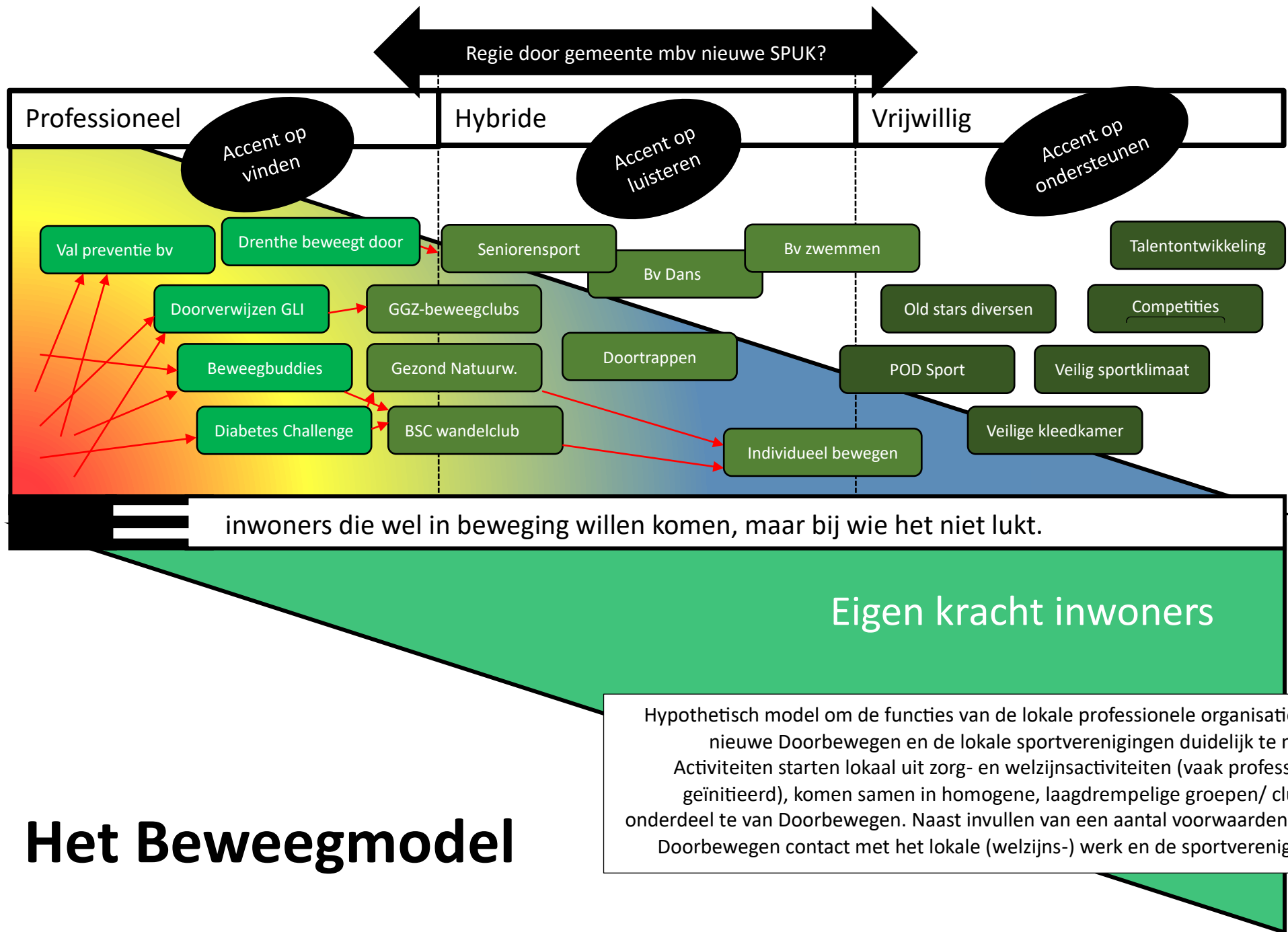


De Bewegebalk



De Bewegebalk



Het Bewegingmodel

Inzicht in:

“waar zitten de mensen die wel willen, maar niet doen”

De geleidende schaal is op basis van:

- Hulpverlening, zelfstandigheid
- Geen/ meer verplichting
- Zorg, welzijn, beweging
- Individueel/ groep

Essentieel:

Het doel is de plek op de balk te vinden, die bij de persoon past, gelukkig en gezonder maakt.

Belangrijke elementen:

- Samenwerking domeinen
- Acceptatie/ zelfinschatting
- Zwart betekent: nog geen beweging.
- Van links naar rechts verandert de houding van professional
- Van links naar rechts verandert de verwachting tav de deelnemer
- Buiten het zwarte blokje is er geen relatie tussen de plek op de ladder en de hoeveelheid beweging

De Beweegbalk is een hulpmiddel om startsituatie in te schatten en het proces te begeleiden.

Beweegbalk

- 1. Voorbereiden om in beweging te komen**
 - 1-op-1 situatie, liefst thuis
 - Initiatief Zorg/ Welzijn, ondersteuning/ expertise Bewegen
- 2. Voorbereiden om in beweging te komen**
 - 1-op-1 situatie
 - initiatief Welzijn, ondersteuning Bewegen
- 3. In de huiskamer, 1-op-1, bv Drenthe beweegt binnen**
 - thuissituatie, veilige situatie
 - initiatief Welzijn en Beweging, uitvoering Bewegen
- 4. Bewegen met buddy**
 - 1-op-1 situatie
 - initiatief Welzijn/Zorg, ondersteuning Bewegen
- 5. Specifieke beweegclubs (bv GLI bewegen, GGZ bewegen)**
 - kleine veilige groepen
 - initiatief Welzijn/Zorg, ondersteuning/ uitvoering Bewegen
- 6. Beweeginterventies op doorverwijzing/ bv Diabetes challenge**
 - kleine groepen, veilige situatie
 - initiatief Welzijn/ Zorg, ondersteuning/ uitvoering Bewegen

Beweegbalk vervolg

- 7. Open groep met gericht thema/begeleiding, bv Gezond Natuurwandelen**
 - groep, veilige situatie
 - initiatief Welzijn, uitvoering Bewegen
- 8. Open groep met gerichte aanpassingen bv Seniorensport**
 - groep, veilige situatie
 - initiatief Welzijn en/of Bewegen, uitvoering Bewegen
- 9. Binnen bestaande (sport-)vereniging, positief opgroeien in de Sport**
 - sportvereniging, team, veilige situatie, begeleiding
 - initiatief Welzijn en Beweging, uitvoering Bewegen
- 10. Binnen bestaande (sport-)vereniging, speciale doelgroepen bv OldSta**
 - sportvereniging, team, veilige situatie, begeleiding
 - initiatief en uitvoering Bewegen
- 11. Reguliere sport met verenigingsondersteuning**
 - sportvereniging, team, veilig sportklimaat, begeleiding
 - initiatief en uitvoering Bewegen
- 12. Beweegvriendelijke inrichting openbare ruimte**
 - individueel of eigen groepen
 - initiatief vaak zelfstandig, geïnitieerd door de inrichting