

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)?

Sport en bewegen heeft een bewezen positieve invloed op participatie, zelfredzaamheid en gezondheid van senioren en zorgt voor een hogere kwaliteit van leven. Het sport- en beweegaanbod dient echter wel aangepast en afgestemd te zijn op de behoefte en vaardigheid van de senior. Betrokken professionals dienen daarvoor gedegen kennis te hebben van zowel fysiologische, psychologische als sociale aspecten van het ouder worden. Dit vraagt om kwalitatief goede scholing. Onze leerlijn sport- en beweegleider senioren levert die kwaliteit en rond je af met een MBvO-diploma.

MBvO staat garant voor kwaliteit en is een methodiek die toepasbaar is in beweglessen om het zo lang mogelijk lichamelijk, cognitief en sociaal optimaal functioneren van de oudere mensen mogelijk te maken. De methodiek zorgt ervoor dat beweegactiviteiten uitnodigend, veilig, stimulerend, zonder verplichtende karakter en vooral plezierig zijn. Hierdoor nemen senioren langdurig deel aan activiteiten.

Fitte senioren:

Fitte (of vitale) senioren, zijn ouderen die prima in staat zijn eigen regie te voeren over hun leven en daarmee hun zelfstandigheid behouden. Sport en bewegen speelt in op veel aspecten van het gezond en vitaal ouder worden en vergt een, met name voor deze doelgroep, specifieke aanpak. Het is noodzakelijk dat de beweegleider '*fitte senioren*' een gekwalificeerde bewegingsdeskundige is. De verwachting is dat de vraag naar sportbegeleiding van deze snelgroeiende groep steeds groter wordt. Parttime werken is in deze richting heel goed mogelijk! Deze module is opgebouwd uit diverse onderdelen:

- Theorie module
- Methodiek praktijk gymnastiek, spelsporten (sportspelen)
- Bewegen op muziek
- Trends en ontwikkelingen
- Introductie en stage
- Studieloopbaan begeleiding
- Stagelopen (10 lessen + 1 examenles)
- Testen en meten
- Optioneel aan te vullen met InBalans (zie hiervoor: module 6)

Bij deze onderdelen is het leren lesgeven steeds een belangrijk aandachtspunt. Voor een aantal cursusonderdelen worden soms gastdocenten ingezet. Je wordt wekelijks op de hoogte gebracht van het exacte programma middels e-mail of via een, met de groep afgesproken, kanaal. Iedere cursist verzorgt een presentatie en daarnaast wordt ook lesgegeven aan elkaar in de praktijk. Er zijn tijdens de cursus een aantal verplichtingen waaraan je moet voldoen:

- Minimaal 90% aanwezigheid tijdens theorie en praktijkbijeenkomsten
- Uitwerken van opdrachten in een portfolio
- Minimaal 10 stage lessen
- Eén examenles

Datum/dagdeel

Afhankelijk van de regio, n.t.b.

Adres/locatie

Afhankelijk van de regio, n.t.b.

Kosten

€ 975, - p.p.

Uitvoerende organisatie

Regionale Academie LAB

Voor wie geschikt

Voor sportprofessionals met aantoonbaar 1 jaar werkervaring met het voor de groep staan en het organiseren van een 'les'. Of afgestudeerd ALO, Sportkunde, Mbo Sport en bewegen.

Vorbereiding gevraagd

Theorie (Module 2)

Soort activiteit

Scholing/Opleiding

Contactgegevens

Voor meer informatie/planning of het doorgeven van je interesse:

LAB@sportengemeenten.nl of een van de regionale academies ([zie landkaartje op de website](#))

Webadres

Zie [landkaartje](#).

Kwetsbare senioren:

Kwetsbare senioren zijn niet meer in staat eigen regie te voeren en verliezen daarmee hun zelfstandigheid. Sport en bewegen speelt in op veel aspecten van het gezond en vitaal ouder worden en vergt een, met name voor deze doelgroep, specifieke aanpak. Het is noodzakelijk dat de beweegleider 'kwetsbare senioren' een gekwalificeerde bewegingsdeskundige is. De verwachting is dat de vraag naar sportbegeleiding van deze snelgroeiende groep steeds groter wordt. Parttime werken is in deze richting heel goed mogelijk! Deze module is opgebouwd uit diverse onderdelen:

- Theorie module
- Methodiek praktijk (ouderdomsmotoriek en niet meer zelf redzaam -ADL)
- Bewegen op muziek
- Trends en ontwikkelingen
- Mentale aandoeningen
- Interventies zelfredzaamheid
- Introductie en stage
- Stagelopen (10 lessen + 1 examenles)
- Optioneel aan te vullen met InBalans (zie hiervoor: module 6)

Bij deze onderdelen is het leren lesgeven steeds een belangrijk aandachtspunt. Voor een aantal cursusonderdelen worden soms gastdocenten ingezet. Je wordt wekelijks op de hoogte gebracht van het exacte programma middels e-mail of via een, met de groep afgesproken, kanaal. Iedere cursist verzorgt een presentatie en daarnaast wordt ook lesgegeven aan elkaar in de praktijk.

Er zijn tijdens de cursus een aantal verplichtingen waaraan je moet voldoen:

- Minimaal 90% aanwezigheid tijdens theorie en praktijkbijeenkomsten
- Uitwerken van opdrachten in een portfolio
- Minimaal 10 stage lessen
- Eén examenles

Datum/dagdeel

Afhankelijk van de regio, n.t.b.

Adres/locatie

Afhankelijk van de regio, n.t.b.

Kosten

€ 975, - p.p.

Uitvoerende organisatie

Regionale Academie LAB

Voor wie geschikt

Voor sportprofessionals met aantoonbaar 1 jaar werkervaring met het voor de groep staan en het organiseren van een 'les'. Of afgestudeerd ALO, Sportkunde, Mbo Sport en bewegen.

Vorbereiding gevraagd

Theorie (Module 2)

Soort activiteit

Scholing/Opleiding

Contactgegevens

Voor meer informatie/planning of het doorgeven van je interesse:

LAB@sportengemeenten.nl of een van de regionale academies ([zie landkaartje op de website](#))

Webadres

Zie [landkaartje](#).

InBalans:

Tijdens de scholing ligt het accent op didactische en methodische aspecten gericht op groepswork, op eigen vaardigheid van de oefenstof en op vaardigheid in en bewuste ervaring van essentiële Tai Chi elementen. Jij scherpt tijdens de scholing competenties aan om kennis en vaardigheden te

kunnen overdragen aan ouderen. Na het afronden van deze scholing ben jij in staat om zelfstandig uitvoering te geven aan alle onderdelen van het InBalans-traject:

Module 6 InBalans bestaat uit:

- E-learning | ± 2 weken voorafgaand aan scholingsdag 1
- Scholingsdag 1 | 8 uur
- Scholingsdag 2 | 8 uur

Voor de voorbereiding (E-learning) krijg je uiterlijk twee weken voor de eerste trainingsdag toegang tot de digitale portal. Na het succesvol afronden van de scholing ontvang jij het VeiligheidNL certificaat 'Docent InBalans' en word je opgenomen in de database van gecertificeerde InBalans docenten, welke via een landkaart op de website wordt gepresenteerd. Jij kan vanaf dan zelfstandig uitvoering geven aan het volledige InBalans programma.

Datum/dagdeel

Afhankelijk van de regio, n.t.b.

Adres/locatie

Afhankelijk van de regio, n.t.b.

Kosten

€ 795, - p.p.

Uitvoerende organisatie

Regionale Academie LAB

Voor wie geschikt

MBvO- of Seniorensportleider gediplomeerden of Eerstelijnszorgverleners

Vorbereiding gevraagd

Vorbereidende E-learning

Soort activiteit

Training

Contactgegevens

Voor meer informatie/planning of het doorgeven van je interesse:

LAB@sportengemeenten.nl of een van de regionale academies ([zie landkaartje op de website](#))

Webadres

Zie [landkaartje](#).