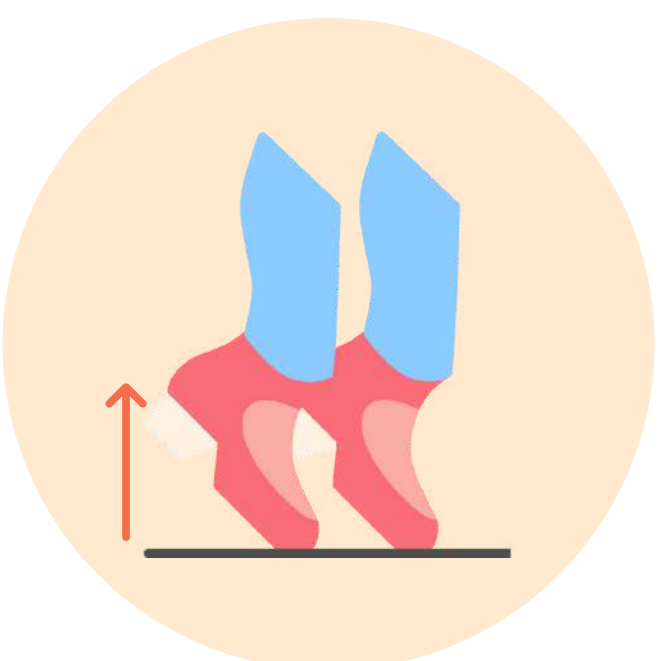
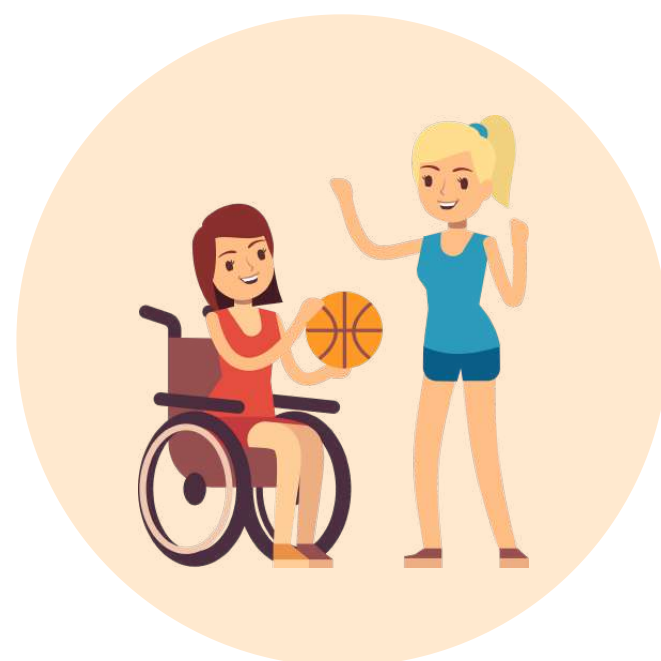
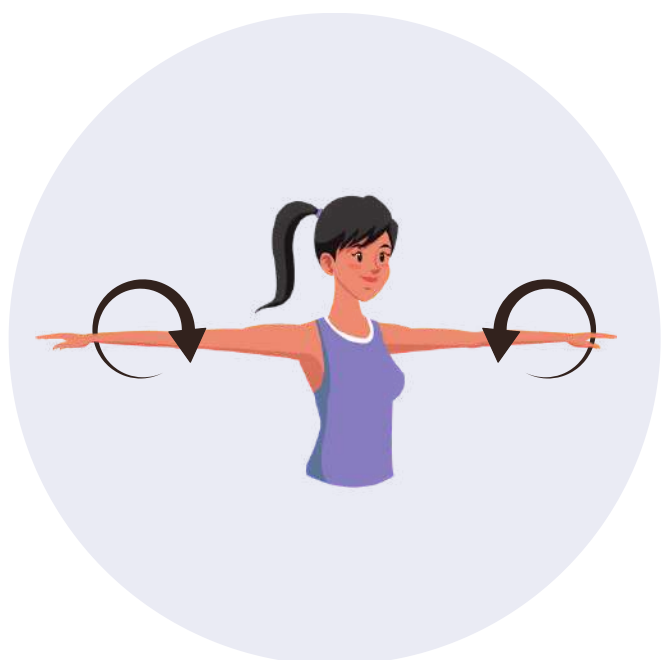


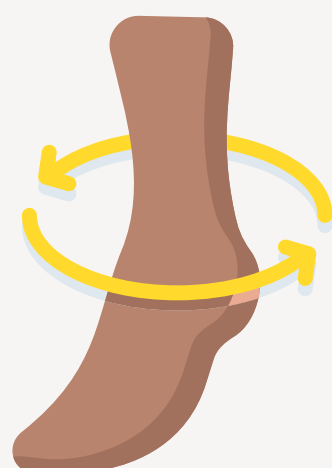
Beweeegkalender



Voor elke maand van het jaar vind je drie verschillende beweegoefeningen of -tips in de kalender. Zo breng je meer beweging in de dagelijkse routine!

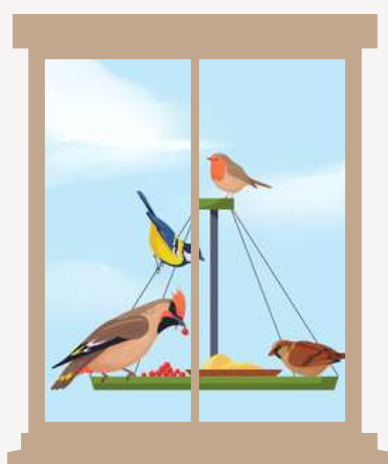
januari

Een nieuw jaar met een goed voornemen.
Dit jaar gaan we meer bewegen!



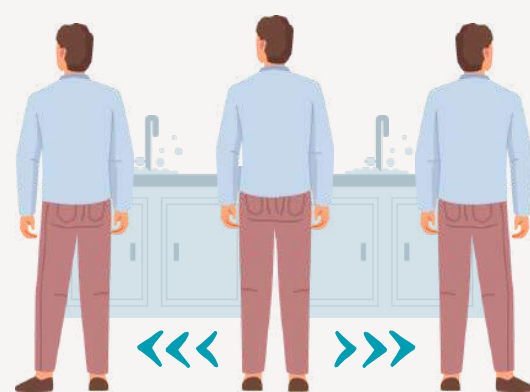
Aandacht voor de voeten

- **Voetrollen:** Rol je voeten over de grond of een massagebal. Dit verbetert de doorbloeding en ontspant je voeten.
- **Enkels draaien:** Draai je enkels in cirkels rond. Dit vermindert stijfheid.



Naar buiten kijken

Loop eens naar het raam en kijk hoeveel vogels er zijn. Het is leuk om een voederbakje voor vogels op het raam te hangen. Dan komen er meer vogels langs het raam.



Maak iets leuks van de afwas

Doe een dansje!

Maak kleine zijpasjes. Eerst een kleine stap naar links. Zet je been weer in het midden. Dan een kleine stap naar rechts. Zet je been weer in het midden.



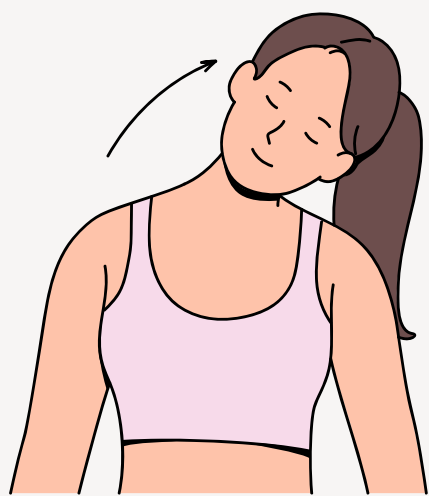
De bewegkalender is een hulpmiddel bij de richtlijn 'Bewegen als gewoonte in de langdurige zorg', ontwikkeld door SKILZ. Bekijk de richtlijn hier: www.richtlijnenlangdurigezorg.nl



Stichting
Kwaliteitsimpuls
Langdurige
Zorg

februari

14 februari is het Valentijdsdag:
De maand van de liefde!



Schouders en nek

- **Schouderrollen:** Rol je schouders naar voren en naar achteren. Zo verminder je spanning in je schouders.
- **Nekstrekkingen:** Kantel je hoofd rustig van links naar rechts. En van voren naar achteren.



Tip voor zorgverleners

Op zoek naar liefde

Zet een speurtocht uit waarbij op verschillende plekken (hoog en laag) blaadjes met hartjes worden opgeplakt.

Wie vindt als eerste 10 hartjes?



Tip voor zorgverleners

Tips voor sporten met senioren

Het Kenniscentrum Sport & Bewegen deelt tips voor sporten met senioren.

Scan de QR-code en bekijk de video. Hier leer je waar een leuke en goede sportles voor senioren aan voldoet.



youtube.com/watch?v=SIQ8V6dkA54



De beweegkalender is een hulpmiddel bij de richtlijn 'Bewegen als gewoonte in de langdurige zorg', ontwikkeld door SKILZ. Bekijk de richtlijn hier: www.richtlijnenlangdurigezorg.nl



Stichting
Kwaliteitsimpuls
Langdurige
Zorg

maart

Het kan vriezen en het kan dooien. Of het nu warm of koud is, bewegen is altijd goed!



Motoriek oefenen

Speel een potje puzzelbal!
Lukt het om alle ballen op de goede plek te krijgen?

Scan de QR-code om te zien hoe puzzelbal werkt. Je hebt alleen een stuk karton en wat lichte balletjes nodig.

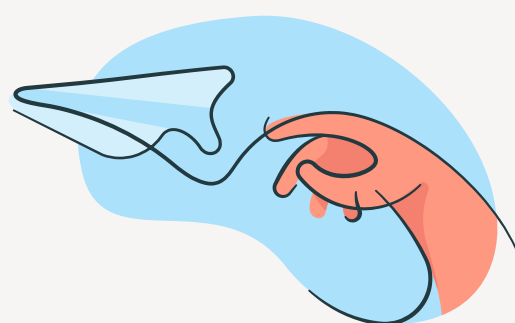


skilz.nu/2025/01/01/
media-beweegekalendar/
#maart



Aan de slag in de keuken

Smeer je eigen brood.
Of schenk wat water in voor een ander!



Wedstrijd vliegtuigjes gooien

Ga samen vliegtuigjes vouwen. En doe daarna een wedstrijdje.
Wie kan zijn vliegtuigje het verste laten vliegen?

Tip voor zorgverleners



De beweegkalender is een hulpmiddel bij de richtlijn 'Bewegen als gewoonte in de langdurige zorg', ontwikkeld door SKILZ. Bekijk de richtlijn hier:
www.richtlijnenlangdurigezorg.nl



Stichting
Kwaliteitsimpuls
Langdurige
Zorg

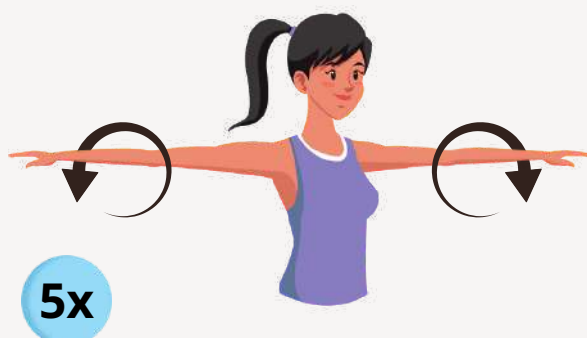
april

De bloemen gaan bloeien en de beestjes komen naar buiten. Deze maand dus lekker buiten bewegen!

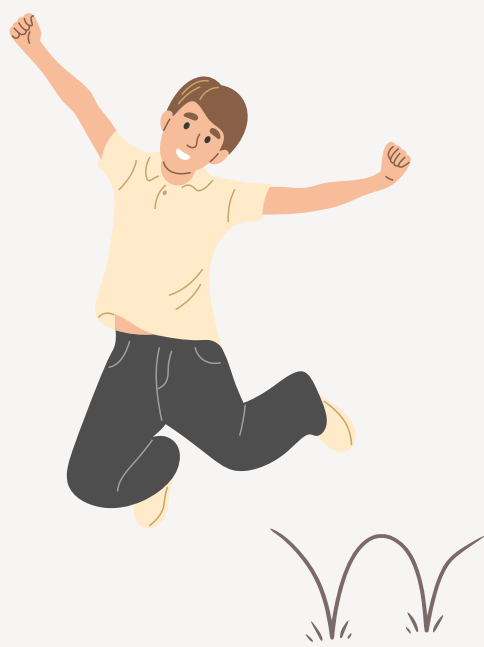


Tijd om de armen te trainen

1. Ga klaarstaan of -zitten.
2. Strek je armen recht opzij met je handpalm naar beneden.
3. Draai 5 rondjes met je armen in een voorwaartse cirkel.
4. Draai 5 rondjes naar achteren.
5. Neem 30 seconden pauze.



Herhaal dit nog 4 keer. Neem steeds 30 seconden pauze tussen de oefeningen.



Tip voor zorgverleners

Bewegen als een dier

1. Bedenk een lijstje met dieren die op een bijzondere manier bewegen. Denk aan een aap, konijn, snelle cheeta of vis.
2. De spelers staan klaar bij de startlijn aan één kant van de kamer of het veld. Jij roept een diersoort.
3. De spelers gaan vervolgens bewegend als dat dier naar de overkant toe.
4. Als de groep is overgestoken, roep je weer een nieuw dier.



Kleur zoeken

Kies voor je wandeling een kleur. Kijk of je buiten 5 dingen kunt vinden met die kleur.

Bijvoorbeeld blauw: een blauwe lucht, een blauwe bal, een blauwe fiets, een blauwe vogel en een blauwe auto.



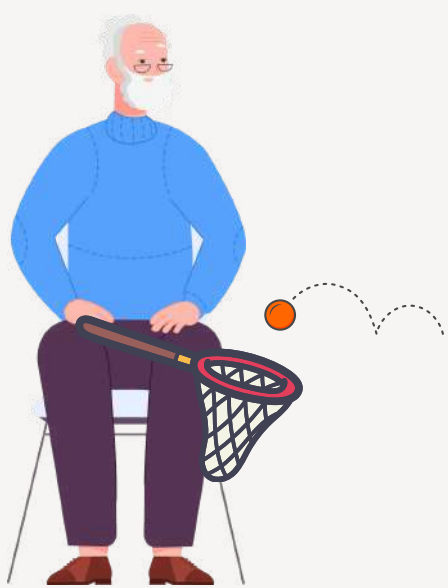
De bewegkalender is een hulpmiddel bij de richtlijn 'Bewegen als gewoonte in de langdurige zorg', ontwikkeld door SKILZ. Bekijk de richtlijn hier: www.richtlijnenlangdurigezorg.nl



Stichting
Kwaliteitsimpuls
Langdurige
Zorg

mei

Alles groeit in mei – jij ook, als je goed blijft bewegen!



Pak je schepnet, tijd om te vissen!

Vang met je schepnet de 'vissen' uit de lucht. Met mooi weer kun je een stoel buiten zetten om dit spel te spelen.

Scan de QR-code om te zien hoe visnet-pingpong werkt.



skilz.nu/2025/01/01/
media-
beweegkalender#mei



Gekke beweging

Ga met z'n allen in een rondje staan. Iedereen verzint een leuke beweging. Doe om de beurt een beweging die de rest na doet: Eén persoon laat de beweging zien. De rest herhaalt deze beweging.

Tip voor zorgverleners

Ga zo de hele groep langs. Wie bedenkt de leukste beweging?



Opstaan, zonder handen

Sta je op van de bank? Probeer het als oefening eens zonder handen.



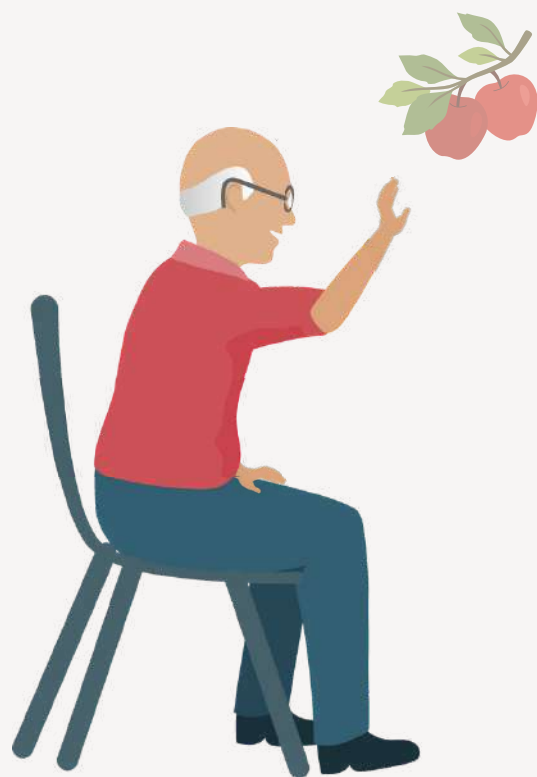
De beweegkalender is een hulpmiddel bij de richtlijn 'Bewegen als gewoonte in de langdurige zorg', ontwikkeld door SKILZ. Bekijk de richtlijn hier: www.richtlijnenlangdurigezorg.nl



Stichting
Kwaliteitsimpuls
Langdurige
Zorg

juni

De dagen zijn lang, de zomer is in zicht.
Geniet van deze dagen met veel daglicht.



Appels plukken

1. Ga op een stoel zitten met je handen op je bovenbenen.
2. Rijk om en om met je linker- en rechterarm langs je oren omhoog. Net alsof je een appel uit de boom plukt.
3. Maak een grijpende beweging op het hoogste punt. Pak de appel!

Doe dit 10 keer met beide armen. Neem daarna 30 seconden rust. Herhaal dit drie keer.



Buitenspelletjes

Is er in de organisatie een spel aanwezig dat buiten gespeeld kan worden? Denk aan jeu de boules, pittenzakken gooien of ringwerpen.

Vraag aan een zorgverlener om buiten een spel klaar te zetten.



Verjaardagsdans

Is er iemand jarig deze maand? Verzin samen een verjaardagsdans en voer deze dans uit op verjaardagen!



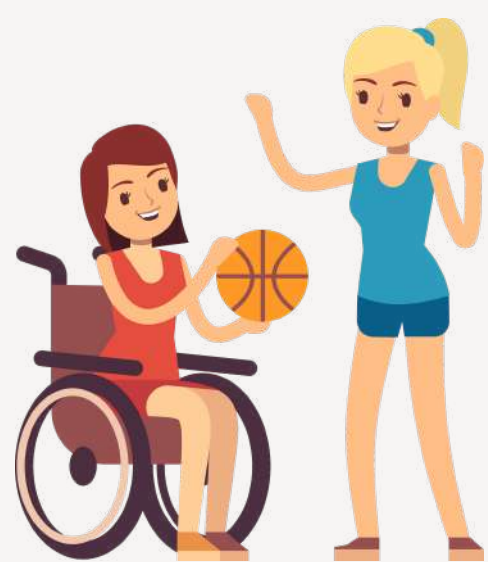
De bewegkalender is een hulpmiddel bij de richtlijn 'Bewegen als gewoonte in de langdurige zorg', ontwikkeld door SKILZ. Bekijk de richtlijn hier: www.richtlijnenlangdurigezorg.nl



Stichting
Kwaliteitsimpuls
Langdurige
Zorg

juli

Het is vaak warm. Bewegen hoeft niet te snel, maar stilzitten hoeft ook niet!



Met zijn tweeën overgooien

Train je hele lichaam met baloefeningen. Je kunt deze oefeningen met z'n tweeën uitvoeren. Bekijk de video voor inspiratie. De meeste oefeningen zijn ook zittend uit te voeren.



youtube.com/watch?v=lvh9MaOVLq8

Ook geschikt om buiten te doen!



Doe de limbo

Doe eens een wedstrijdje: wie is kampioen limbodansen? Je hebt alleen een stok nodig en vrolijke muziek! De stok kan door twee mensen worden vastgehouden en zo op een goede hoogte worden gehouden.



Tafeldekken en afruimen

Zet een muziekje op en hulp de tafel te dekken of afruimen. Doe een dansje of zing samen een liedje terwijl je bezig bent.



De beweegkalender is een hulpmiddel bij de richtlijn 'Bewegen als gewoonte in de langdurige zorg', ontwikkeld door SKILZ. Bekijk de richtlijn hier: www.richtlijnenlangdurigezorg.nl



Stichting
Kwaliteitsimpuls
Langdurige
Zorg

augustus

Nog steeds zo warm?! Tijd voor waterspelen.



Tip voor zorgverleners

Waterdragers

Verdeel de deelnemers in twee teams. Plaats twee emmers met water bij de startlijn en twee lege emmers bij de finishlijn. Laat deelnemers om de beurt een bekertje met water naar de overkant brengen.

Welk team heeft de lege bak het snelst vol? Om het moeilijker te maken, kun je objecten op het pad plaatsen.



Tip voor zorgverleners

Vereniging vinden

Kijk eens op gehandicaptensport.nl/ik-wil-sporten/zoek-een-vereniging voor beweegaanbod in de buurt.

Denk bijvoorbeeld aan aquajogging, judo, rolstoelbasketbal of tafeltennis.



gehandicaptensport.nl/ik-wil-sporten/zoek-een-vereniging



Planten water geven

Ga de planten langs en bekijk welke dorstig zijn. Geef de planten een beetje water.



De bewegkalender is een hulpmiddel bij de richtlijn 'Bewegen als gewoonte in de langdurige zorg', ontwikkeld door SKILZ. Bekijk de richtlijn hier: www.richtlijnenlangdurigezorg.nl



Stichting
Kwaliteitsimpuls
Langdurige
Zorg

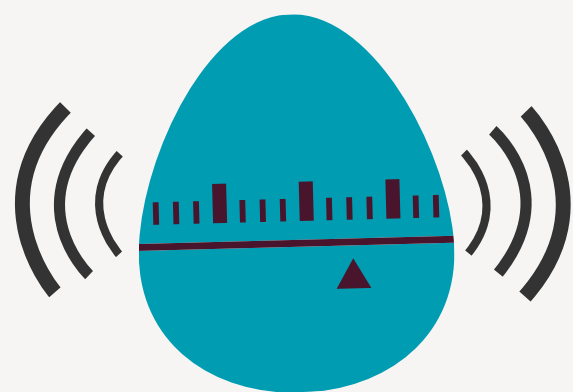
september

**Beweeg mee met het seizoen!
Geniet van de laatste zomermaand.**



Zwaai het bezoek uit

Loop of trippel met je bezoek mee naar de uitgang. Zwaai het bezoek uit. Tot de volgende keer!



Trinnggg

Doe eens een wedstrijdje met keukenspullen: wie vindt de kookwekker voordat hij afgaat?



Goal! Airhockey 2.0

Ben jij je medebewoners te snel af? Speel een potje airhockey met een zelfgemaakt spel!

Je hebt nodig: twee lege doosjes (van tissues of handschoenen), 10-15 boeken en een deksel van een leeg potje.



skilz.nu/2025/01/01/
media-beweegkalender/
#september



De beweegkalender is een hulpmiddel bij de richtlijn 'Bewegen als gewoonte in de langdurige zorg', ontwikkeld door SKILZ. Bekijk de richtlijn hier: www.richtlijnenlangdurigezorg.nl



Stichting
Kwaliteitsimpuls
Langdurige
Zorg

oktober

De bomen krijgen gekleurde blaadjes.
Het bos ligt vol met kastanjes.



Balans oefenen tijdens tandenpoetsen

Probeer elke ochtend bij het tandenpoetsen een korte balansoefening te doen.

Til bijvoorbeeld je been naar achteren op. Houd dit vol zolang je kunt. Neem dan even pauze.

Til daarna je andere been op voor zolang je dit volhoudt.



Denk eens aan technologie

Is er een fiets (hometrainer) of gameconsole aanwezig in de instelling? Gebruik die eens!

Scan de QR-code voor meer voorbeelden van digitale technologie die kan helpen met bewegen.



tinyurl.com/technologie-overzicht



Hoelahoepen

Hoelahoep met of zonder hoepel!
Zo hou je de heupen soepel.



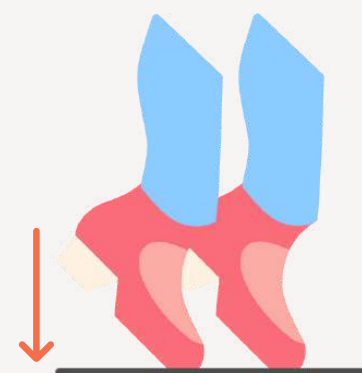
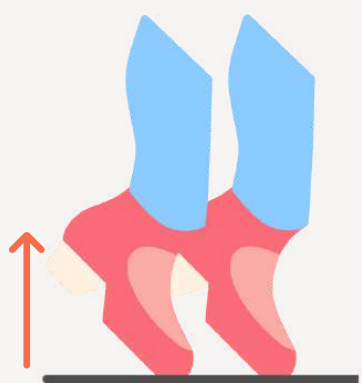
De bewegkalender is een hulpmiddel bij de richtlijn 'Bewegen als gewoonte in de langdurige zorg', ontwikkeld door SKILZ. Bekijk de richtlijn hier: www.richtlijnenlangdurigezorg.nl



Stichting
Kwaliteitsimpuls
Langdurige
Zorg

november

Het kan koud worden, beweeg jezelf warm.



Kuiten trainen

1. Ga rechtop staan of zitten met de benen licht gespreid naast elkaar.
2. Til je rechterhak omhoog en blijf zo 5 seconden staan.
3. Zet je hak weer op de grond.
4. Til je linkerhiel omhoog en blijf 5 seconden staan.
5. Zet je hak weer op de grond.

Herhaal deze beweging tien keer. Neem daarna even rust.



Tip voor zorgverleners

Hersenkraakers

Laat iedereen een aantal voorwerpen pakken uit de ruimte. Verspreid deze voorwerpen over een grote tafel. Laat de deelnemers de voorwerpen een aantal minuten bekijken. Daarna bedek je ze met een kleed of een aantal doeken.

Wie heeft de meeste voorwerpen onthouden?



Drinken inschenken

Pak je wat te drinken? Til het pak of de fles een paar keer boven je hoofd. Daarmee doe je meteen een kleine krachttoefening.

Check wel eerst of de dop er goed op zit...



De beweegkalender is een hulpmiddel bij de richtlijn 'Bewegen als gewoonte in de langdurige zorg', ontwikkeld door SKILZ. Bekijk de richtlijn hier: www.richtlijnenlangdurigezorg.nl



Stichting
Kwaliteitsimpuls
Langdurige
Zorg

december

Hoe kijk jij terug op dit jaar bewegen?



In actie tijdens het televisie kijken

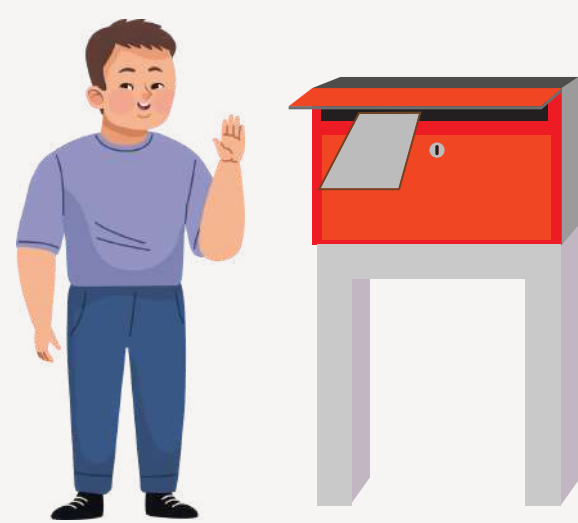
- **Tenen optillen:** Til je tenen naar boven op en neer terwijl je televisie zit te kijken. Je kan dit ook doen als je eventjes moet wachten.
- **Op je tenen staan:** Ga op de grond staan. Zoek je balans en ga op je tenen staan.



Tip voor zorgverleners

Kerststerren knutselen

Geef iedereen een papieren kerstster.
Leg versiersels verspreid over de ruimte op tafels.
Laat iedereen een eigen kerstster versieren.



Stuur een (kerst)kaartje

Schrijf voor iemand een kaart. Doe deze op de post.
Of breng een kaart van iemand anders weg naar de brievenbus.
Zo werk je meteen weer aan je conditie.



De bewegkalender is een hulpmiddel bij de richtlijn 'Bewegen als gewoonte in de langdurige zorg', ontwikkeld door SKILZ. Bekijk de richtlijn hier: www.richtlijnenlangdurigezorg.nl



Stichting
Kwaliteitsimpuls
Langdurige
Zorg