

MEER BEWEGEN

IN HET DAGELIJKS LEVEN

**Dromen, ontdekken en doen!
Meer bewegen in je dagelijks leven.**

Ondersteun mensen met een verstandelijke beperking meer te bewegen in het dagelijks leven.



KENNISPLEIN
gehandicaptensector

Laat mensen met een verstandelijke beperking meer bewegen in het dagelijks leven. Door te dromen, te ontdekken en vooral te doen!

Wil jij cliënt meer laten bewegen in het dagelijks leven? Hartstikke goed! De methode dromen-ontdekken-doen helpt jou om je cliënt te stimuleren en ondersteunen om meer te bewegen. De methode geeft handvatten hoe je bewegen meer onderdeel maakt van het dagelijks leven van je cliënt. Samen doorloop je met je cliënt daarbij de fases dromen, ontdekken en doen.

Ga aan de slag!

Via de stappen uit deze methode ga je in gesprek over wat je cliënt al doet aan beweging én graag wil doen om meer te bewegen.

Deze tools helpen je daarbij:

- Handreiking
- Bewegeposter
- Weekplanner

#Ikbenff

Meer bewegen is belangrijk voor de gezondheid en om in contact te komen met andere mensen. Het is niet moeilijk. Jullie kunnen er iedere dag mee beginnen. En: het is hartstikke leuk! Kom in beweging en laat op social media via de hashtag **#ikbenff** zien hoe jij en je cliënt bewegen in het dagelijks leven toepassen.

Laat je inspireren

Bewegen is ook fun! Bekijk de filmpjes over de methode op kennispleingehandcaptensector.nl/ikbenff en laat je inspireren!



Academische werkplaats Sterker op Eigen Benen

Deze methode 'Dromen, ontdekken en doen!' is ontwikkeld door de academische werkplaats *Sterker Op Eigen Benen* dat bestaat uit de onderzoeksgroep *Geneeskunde voor mensen met een verstandelijke beperking* van het Radboudumc en 9 zorgorganisaties. Stichting SPZ stelde via het Kennisplein Gehandcaptensector een subsidie beschikbaar.



Tot ziens!

Kennisplein Gehandcaptensector

www.kennispleingehandcaptensector.nl
info@kennispleingehandcaptensector.nl

- @pleinpraat
- Forum Gehandcaptenzorg
- kennispleingehandcaptensector