

Beweegmanifest

van mensen met dementie,
voor mensen met dementie

Tips voor dementievriendelijk bewegen

Bewegen is belangrijk voor onze gezondheid en om vitaal en sociaal actief te blijven. Voor iemand met dementie is dat niet altijd even vanzelfsprekend.

Als we het hebben over beweging en het organiseren van sportieve activiteiten, wat zijn dan eigenlijk de wensen en behoeften van mensen met dementie zelf? En wat motiveert hen om actief mee te doen?

Mensen met dementie kunnen prima zelf uitspreken wat ze graag willen en wat hun wensen zijn. Men wil graag fit, gezond en soepel blijven en weet dat beweegactiviteiten hierbij belangrijk zijn.

Dit beweegmanifest geeft 8 tips vanuit mensen die zelf dementie hebben en hun naasten, en kan een mooie aanvulling zijn om mensen beter te ondersteunen en te motiveren tot bewegen.

Door aan te sluiten bij de wensen en belevingswereld van mensen met dementie, kunnen zij zo lang mogelijk sociaal actief betrokken blijven in onze maatschappij waarbij ze vooral blijven genieten van wat ze graag doen.



Beweegmanifest

van mensen met dementie,
voor mensen met dementie

“Elk persoon is een
uniek individu met
een eigen verhaal”

1

Fijn om actief te zijn

Bewegen en sporten is belangrijk voor ons. Het gaat niet om het winnen maar om het doen. Door beweging en sociaal actief te zijn, blijven we meedoen en voelen we ons beter.

2

Gemotiveerd zijn we zeker

We weten dat bewegen gezond is en we willen graag fit & soepel blijven. Kijk naar wie we zijn en onze interesses om ons zo optimaal mogelijk te motiveren.

3

Samen bewegen? Leuk!

Sociale contacten zijn belangrijk voor ons. Samen is leuker dus het is fijn om met onze partner of in een groep te bewegen en activiteiten te ondernemen.

4

Laat ons meedenken

We laten ons niet vertellen wat te doen maar waarderen het als iemand met een leuk idee komt. Vraag ons of iets lukt en laat ons zelf vertellen wat we leuk vinden en waar we van genieten.

5

Op maat waar nodig

Zeker hebben we beperkingen (wie niet?) en kunnen of durven we iets misschien niet. Blijf geduldig en kijk vooral naar wat wel lukt. Ga samen met ons nieuwe mogelijkheden ontdekken.

6

Begeleiding? Ja graag!

Het is fijn om hulp en uitleg te krijgen bij het starten van een nieuwe activiteit en ondersteuning te hebben bij een bekende activiteit.

7

Buiten in beweging

We gaan graag naar buiten voor een beweegactiviteit. Frisse lucht, mooi weer, de natuur en het samen buiten zijn geeft een gevoel van vrijheid en ontspanning.

8

We zijn allemaal uniek

Iedereen is een uniek persoon met een eigen verhaal en een andere geschiedenis. We vinden niet allemaal hetzelfde leuk om te doen dus heb aandacht voor deze verschillen.

“Gezond, fit &
soepel blijven.
Dat betekent
bewegen voor
ons.”

