



Diëtiek
Verstandelijk
Gehandicaptenzorg

Hallo,

Hieronder wat info over het beweegprogramma op muziek voor mensen met een verstandelijke beperking.

Het beweegprogramma houdt in dat wij onze eigen cliënten hebben gefilmd die pasjes en oefeningetjes doen op muziek. Het is een soort Nederland in Beweging (zoals elke ochtend om ca. 9.10 u op tv op de Avro ned.1 te zien is), maar dan specifiek gemaakt voor en met mensen met een verstandelijke beperking.

Alles gaat op de dvd's net wat rustiger, in aangepast tempo, met eenvoudige oefeningen/bewegingen, op muziek die onze cliënten aanspreekt, en het hoeft allemaal niet zo perfect. Ook rolstoelers, het bewegen op de stoel en bewegen met de rollator zijn gefilmd.

De groepsleiding heeft met de dvd's altijd een basisprogramma bij de hand om te bewegen: leuke pasjes, oefeningen, veel liedjes, en een leuk beeld. Dus alleen een kwestie van de dvd en tv aanzetten, tafeltje aan de kant en je kan beginnen.

Sommigen cliënten gaan al spontaan heer en weer wiegen op de muziek, anderen kijken naar het beeld en gaan dan mee doen en natuurlijk is het van belang dat je zelf ook enthousiast mee doet en je cliënt stimuleert. Want dan werkt het 't best. (vooral wanneer je daarbij ook een vaste structuur brengt in wanneer je het programma aanbiedt).

Eigenlijk vinden de meeste cliënten het bewegen met de dvd's heel leuk, maar soms vindt de groepsleiding het nog wel raar om mee te bewegen voor de tv en moeten zij er meer aan wennen dan de cliënt.

We hebben in totaal nu 4 dvd's gemaakt .

De kosten van **het complete boxje zijn € 75,-**.

De 1^{ste} DVD heet **Moving Matters 'Op weg naar ...Bewegen'**. Dit was eigenlijk een proefproduct, wordt niet los verkocht, maar alleen nog (gratis) bijgeleverd aan wie het hele boxje besteld, voor zover de voorraad strekt.

De 2e DVD heet **Moving Matters 'De Basis'** en kost € 25,-,

De 3e DVD heet **Moving Matters 'Thema's'** en kost ook € 25,-, inclusief een bonus dvd'tje met sint-en kerstthema.

De 4e DVD heet **Moving Matters 'De Volgende stap'** en kost ook € 25,-. Nieuw hierbij is dat de logopediste bij alle beweegliedjes, ondersteund met gebarentaal, vertelt waar het liedje over gaat en zij nodigt uit om mee te doen. Extra op deze dvd is een hoofdstuk 'Naar de WC' over obstipatie en voeding/vocht/bewegen/luister naar je lichaam, met medewerking van diëtist, arts en logopedist.

Bij de 4^e dvd wordt tevens een info brochure met de inhoudsopgave van de 4 dvd's meegeleverd en een bewaardoosje.

Via dit mailadres kan je eventuele bestellingen doorgeven , onder vermelding van naam, adres, postcode en woonplaats. Indien het factuuradres anders is, dit ook graag even vermelden.

Met vriendelijke groet
Anneke Zocca