



# Beweeggids: meer beweging voor ouderen met dementie



**De beweeggids van Kenniscentrum Sport geeft handvatten om ouderen met dementie op verschillende manieren te stimuleren meer te bewegen. De gids bestaat uit verschillende beweegmodules met een uitleg van Erik Scherder en instructies voor de oefeningen van bewegingsagoog Myron Hamming.**

Bewegen heeft namelijk een positief effect op de kwaliteit van leven en op de zelfredzaamheid van ouderen. Met kleine beweegmomentjes is er heel wat meer beweging in de dag te krijgen.

## Voor wie is de beweeggids?

De beweeggids kan gebruikt worden door iedereen die te maken heeft met ouderen met dementie. In de zorg, bij de verpleging, door vrijwilligers en door mensen die een familielid met dementie hebben. Een beweegopleiding is niet nodig om de oefeningen en tips toe te kunnen passen. Naast de beweegmodules vind je aanvullende informatie over bewegen en dementie.

## Kies je eigen beweegprogramma

De beweeggids bestaat uit verschillende beweegmodules. Zo kan jij als verzorger of begeleider een

beweegprogramma samenstellen dat bij jou en de deelnemer(s) past. De thema's waar je uit kan kiezen zijn bijvoorbeeld: een sterk bovenlichaam, flexibiliteit, in balans, sterke benen of bewegen op een stoel. Bekijk het filmpje hieronder waarin Erik Scherder hier meer over vertelt:

Naast deze gids is er nog veel meer informatie over bewegen en dementie, bij Kenniscentrum Sport en andere organisaties.

Bron: [kenniscentrumsport.nl](https://kenniscentrumsport.nl)

## Meer weten

- [Naar de beweeggids op Kenniscentrum Sport](#)
- Bekijk ook: [Bewegen met Azmi en Fred](#)

---

**thema:**  
[Wonen en welzijn](#) (153)