



Health4U

## Tips & Tricks 6





- Vraag materiaal aan (bv [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl))
- Laat deelnemers zelf meedenken over het ontwikkelen van passende/leuke activiteiten. Zelf iets inbrengen werkt motiverend.
- Bezoek met elkaar de plaatselijke sportschool. Een rondleiding en daar samen wat drinken kan heel drempelverlagend werken.
- Organiseer een proefles Nordic Walken
- Laat de deelnemers mensen uit het eigen systeem meenemen om samen iets te gaan ondernemen
- Sluit de module af met een speciale actie waar iedereen zin in heeft (bowlen blijkt een favoriet!) of organiseer een Wii.
- Haal een hondje op bij het asiel en ga samen wandelen.



## 6. Tips voor activiteiten tijdens de module Gezond Bewegen

- Gebruik alternatieven. Denk verder dan de standaard activiteiten en trek het wat breder (mindfulness of zumba bijvoorbeeld)
- Zorg voor afwisselende activiteiten tijdens de trainingen.
- Ga met elkaar naar buiten als het kan (picknicken in het park en neem een bal mee!) samen dansen op muziek, maak een wandeling naar het dorp en drink daar samen koffie.