

Haal meer uit DobbelFit

Tips uit de praktijk

Steeds meer ouderen hebben dankzij DobbelFit spelenderwijs bewogen en geleerd over valpreventie. Spelbegeleiders van DobbelFit zijn vaak verrassend creatief in de toepassing van het spel. De beste tips en leukste ervaringen hebben we hier verzameld. Zo haal je nog meer uit DobbelFit!

‘Er wordt altijd veel gelachen, ook als iets niet meteen lukt’

Michelle Franssen, ‘fietsende fyio’ in Schiedam, voegt spelelementen toe.

‘Mensen willen graag winnen. Om de competitie een beetje aan te wakkeren, neem ik een prijsje mee als ik DobbelFit speel. Dat is altijd iets kleins, een geluks-poppetje bijvoorbeeld.’

‘Soms pas ik het spel

Haal meer uit DobbelFit

Tips uit de praktijk

‘Veel oefeningen kun je ook thuis doen’

Fysiotherapeut Shanty Sterke en participatiecoördinator Sandra Groenveld uit Rotterdam grijpen het spel aan om kennis te delen over veiligheid en vallen:

Sandra: ‘Ik ben onder andere coach van een buurtcirkel, waar alleenstaande ouderen samenkomen om activiteiten met elkaar te ondernemen.’

Shanty: ‘Ik houd me veel bezig met valpreventie en stelde voor om DobbelFit met de buurtcirkel te spelen. Voor begeleiders is het een laagdrempelig spel: je hoeft je nauwelijks voor te bereiden.’

Sandra: ‘Het is ook flexibel. Er zitten best pittige oefeningen tussen, maar die kun je aanpassen. Ouderen die moeite hebben met lopen, kunnen

Haal meer uit DobbelFit

Tips uit de praktijk

‘We hebben DobbelFit gespeeld met de ouderenbond’

Cécile Peeters, beleidsmedewerker sociaal beleid van gemeente Horst aan de Maas, zette haar netwerk in om DobbelFit onder de doelgroep te verspreiden:

‘De Katholieke Bond van Ouderen is heel actief in de regio. Onze gemeente bestaat uit 15 kernen, elke kern heeft zijn eigen afdeling. Jaarlijks overlegt onze wethouder met alle afdelingen. Dit jaar was het thema positieve gezondheid en het leek ons een goed idee om DobbelFit met de ouderenbond te spelen. Niet alleen om het overleg te doorbreken en in beweging te komen, maar ook om DobbelFit onder de aandacht te brengen.’

‘We hebben het gezelschap verdeeld in drie groepen. Ik had me vooraf een beetje vergist in alle dobbelstenen die ik moest opblazen, maar verder ging het goed. In elke groep hadden we al snel twee teams gev