

Aanvullende instructies

voor spelleiders van DobbelFit

Wat goed dat u zich met DobbelFit inzet om valpreventie onder de aandacht te brengen! Door uw inzet kunnen meer mensen op deze speciale manier kennismaken met valpreventie. Ook als u vanuit uw dagelijkse werk niet gewend bent om bewegoefeningen te doen met ouderen, kunt u spelleider zijn. Hierbij een top 5 van aandachtspunten die u kunt toepassen bij het spelen van DobbelFit.

1 Laat plezier met elkaar voorop staan

Moedig de deelnemers aan om na te denken over de vraag of opdracht. Laat ze weten dat het belangrijk is om de opdrachten op de juiste wijze uit te voeren. Dit is belangrijker dan een goed antwoord, of het behalen van de meeste punten. Ook ervaringen en ideeën uitwisselen is erg belangrijk en leerzaam. Iedereen die meedoet met DobbelFit is per definitie een winnaar!

2 Veiligheid en balans behouden

Zorg ervoor dat de deelnemers geen extra risico hebben op vallen. Begin met een korte warming up om het niveau van de groep te bepalen. Denk hierbij aan zittende oefeningen zoals: armen in de lucht, armen uitstrekken naar voren en bewegen met de handen over de benen richting de tenen. Kijk of de deelnemers veilig kunnen zitten, reiken en het gewicht verplaatsen terwijl ze de balans behouden. Als een deelnemer moeite heeft balans te houden, zorg dan dat uzelf of een extra persoon naast deze deelnemer zit tijdens de opdrachten.

U kunt ook de volgende staande oefeningen doen: knie heffen, op de tenen staan en zijwaarts stappen. Maak een inschatting of de deelnemers voldoende balans hebben om staande opdrachten uit te voeren. Zorg anders dat uzelf of een extra persoon naast deze deelnemer plaats neemt tijdens het uitvoeren van de opdrachten. Twijfelt u of een opdracht veilig uit te voeren is? Sla deze opdracht dan over.

3 Houd rekening met de doelgroep waarmee u DobbelFit speelt

Heeft u te maken met een fitte en snelle groep? Dan kunt u sommige oefeningen wat langer laten duren, of bijvoorbeeld afstanden tussen de deelnemers groter maken. Heeft u te maken met deelnemers die moeilijk opstaan uit de stoel of met een hulpmiddel lopen? Vaak staat op de achterkant van de kaartjes een makkelijker alternatief (zittend). Houd ook rekening met vermoeidheid van deelnemers.

4 Selecteer specifieke opdrachtenkaarten

U kunt een selectie maken van opdrachten die goed uitvoerbaar zijn voor mensen die minder makkelijk bewegen, of moeite hebben iets te onthouden. Zoek bijvoorbeeld ook naar opdrachten die u leuk vindt om zelf te begeleiden of waar u zelf veel van weet. Hoe meer u de opdrachten aanpast op de deelnemers, des te meer plezier zij beleven aan het meedoen met DobbelFit.

5 Beweeg mee met de deelnemers

Als u merkt dat de deelnemers bij een bepaalde opdracht extra vragen hebben of een specifieke ervaring willen delen, geef hier dan voldoende tijd en ruimte voor. De inbreng van de deelnemers is belangrijk en maakt dat ze met plezier terugdenken aan de waardevolle ervaring die ze hebben beleefd door deel te nemen aan DobbelFit.

Kijk voor meer informatie op: www.veiligheid.nl/dobbelfit

Dobbel fit
kennis- en actiespel
dat je fit en vitaal houdt!