

Fitavie is ook goed in te zetten voor groepen.

Ouderen in de dagbesteding of op andere plekken waar zij samenkomen.

Wat heb je nodig aan materialen

- Wifi
- Tafels
- Stoelen
- Een TV of een beamer met scherm
- *Eventueel* aanvullende materialen zoals
 - o Doekjes (theedoeken, zakdoekjes o.i.d.)
 - o (schoor) sponsjes
 - o Stokken
 - o Kleine balletjes
 - o Velletjes papier
 - o Pennen en knijpers



De Fitavie activiteit in het kort.

- ✓ Met de groep zelf wordt het profiel voor de groep ingesteld. Dit is al een activiteit op zich en erg leuk om te doen.
- ✓ Met de groep wordt vastgesteld wat de meest voorkomende Algemeen Dagelijkse Levensverrichtingen zijn (ADL) zoals stofzuigen, boodschappen doen, was opvouwen, traplopen etc etc (keuze uit 65 ADL)
- ✓ Vervolgens verfijnen we het profiel o.b.v. de variatie in de groep (wat kunnen mensen nog wel en wat niet meer, hoe vaak willen we bewegen, wel beperkingen of ziektebeelden zijn er etc).
- ✓ Fitavie maakt dan een op maat beweegschema (bijvoorbeeld voor een maand) voor de groep. Oefeningen zijn gericht op kracht, fijne motoriek, balans en uithoudingsvermogen.
- ✓ Via het TV of beamerscherm worden de oefeningen getoond en wordt instructie gegeven.
- ✓ De begeleiding op de groep (AB's) kunnen de oefeningen starten vanaf hun telefoon of tablet en kunnen de deelnemers helpen en ondersteunen bij het uitvoeren van de oefeningen
- ✓ Na afloop geven de deelnemers aan wat zij van de oefening vonden (te zwaar, te licht, goed of onmogelijk). Deze feedback wordt in het programma per oefeningen opgeslagen en wordt onthouden. Op deze manier past het programma zelf het niveau na iedere oefening aan, aan de groepsmogelijkheden en worden de oefeningen steeds meer op maat aangeboden.
- ✓ Zo kan bewegen op ieder willekeurig moment met de groep gedaan worden. Volkomen veilig, gevarieerd en op maat.

Mogelijkheden

- Abonnementen
- Train de trainer voor (bijvoorbeeld) AB's

Voor meer vragen of gratis presentatie:

info@fitavie.nl // www.fitavie.nl

