

Inrichten van een Bewegtuin

Het naar buiten gaan is voor mensen die makkelijk ter been zijn een vanzelfsprekendheid. Voor mensen op leeftijd ligt dit anders. Het is bewezen dat mensen die een doel hebben om naar buiten te gaan (bijvoorbeeld de Bewegtuin bezoeken) ook daadwerkelijk meer naar buiten gaan. Alleen al het buiten zijn, heeft een positieve invloed op de stemming. Een goed ingerichte Bewegtuin, bestaande uit laagdrempelige beweegtoestellen en een beweegvriendelijke omgeving, stimuleert senioren om buiten te bewegen. Vooral als er een deskundige begeleiding plaatsvindt vanuit de (geriatrie) fysiotherapeut, lesgevers MBVO en activiteitenbegeleiders. Nijha richt jaarlijks diverse bewegtuinen in bij zorgcentra, afgestemd

op de wensen van de gebruikers en begeleiders en natuurlijk op de omgeving.

De voorbereiding

Het is belangrijk eerst de uitgangspunten te bepalen van de tuin:

- Welke beweegactiviteiten worden buiten aangeboden of wil men gaan aanbieden?
- Welke ruimte is beschikbaar?
- Hoeveel senioren moeten er gelijktijdig kunnen bewegen?
- Is de tuin ook toegankelijk voor bewoners uit de buurt?
- Tip: organiseer een informatiebijeenkomst om de wensen onder bewoners en begeleiders te inventariseren. Hiermee vergroot je ook direct de betrokkenheid van een ieder.

Toegankelijkheid voor ouderen

Deelnemen aan beweegactiviteiten vraagt, zeker voor de ouderen die moeilijk ter been zijn, ook een goede toegankelijkheid en bereikbaarheid van de toestellen in de Bewegtuin. Een aantal aandachtspunten:

- De breedte van de paden het liefst afstemmen op de breedte van 2 rollatoren naast elkaar, dat is wel zo gezellig.
- Houd rekening met ruimte voor het parkeren van de rollatoren dicht bij de toestellen. Dit voorkomt ook dat het wandelpad geblokkeerd wordt.
- Zitplaatsen dicht bij de toestellen om even uit te rusten.
- Stoelen of bankjes voorzien van armleuningen en zithoogte van 48 cm.

Cyclone, Arm Rotation



Ervaring met inrichten

De ervaring leert dat senioren vanaf eind maart tot half november prima buiten in de Bewegtuin kunnen bewegen. Interesse in de mogelijkheden? Nijha adviseert u graag verder met uw inrichting van de Bewegtuin. ■



Nijha b.v.
Postbus 3
7240 AA Lochem
T +31 (0)573 28 85 55
F +31 (0)573 25 45 54

info@nijha.nl
www.nijha.nl