OPENEN EN BEGINNEN

12 WEKEN SESSIEPLANNEN

Kant-en-klare sessies, week voor week



24 SESSIES



WELKOM

Geen tijd meer kwijt aan voorbereiden

De kit geeft u meer dan 1000 oefeningen. Deze plannen zetten ze voor u in elkaar: complete sessies met warming-up, kern en afsluiting.

U krijgt 24 sessies voor 12 weken: elke week een **sessie A** (kracht en balans) en een **sessie B** (beweging, coördinatie en plezier). Bij elke oefening staat de duur of het aantal herhalingen, en een verwijzing naar de uitgebreide uitleg in uw kit. Elke sessie werkt individueel én in een groep.

Zo is elke sessie opgebouwd

1 · Warming-up
5–8 min

Lichaam en gewrichten rustig opwarmen. Hart en ademhaling komen op gang.

2 · Kern
20–27 min

De hoofdoefeningen voor kracht, balans of coördinatie, met duidelijke aantallen.

3 · Afsluiting
5–10 min

Rustig rekken en ademhalen. Iedereen gaat ontspannen de dag verder.

Verwijzingen naar uw kit

Bij elke oefening staat uit welk boek hij komt. Daar vindt u de tekeningen stap voor stap, varianten en veiligheidstips.

Valpreventie **Bezemsteel** **Dementie** *Zonder label = eenvoudige oefening, uitleg staat in de sessie zelf.*

Drie blokken van vier weken

Blok 1 · Basis
Week 1–4

Kennismaken met de oefeningen en een goede basis leggen. Rustig tempo, nadruk op goede uitvoering.

Blok 2 · Opbouw
Week 5–8

Meer herhalingen en meer balans. Kies bij makkelijke oefeningen de variant ‘meer uitdaging’.

Blok 3 · Verdieping
Week 9–12

Balans tijdens beweging en coördinatie. Langere sessies en meer plezier in de groep.

OVERZICHT

Uw 12 weken in één oogopslag

Week	Sessie A · kracht & balans	p.	Sessie B · beweging & plezier	p.
W1	A · Kennismaken: sterke benen Kracht benen	5	B · Soepel met de stok Mobiliteit	6
W2	A · Stevig staan Kracht & balans	7	B · Bewegen op muziek Conditie & plezier	8
W3	A · Heupen en billen Kracht heupen	9	B · Armen en grip Kracht armen	10
W4	A · Eerste evaluatie Kracht & balans	11	B · Feestelijke afsluiting blok 1 Plezier & samen	12
W5	A · Meer balans Balans	13	B · Kracht met de stok Kracht bovenlichaam	14
W6	A · Lopen langs het aanrecht Balans in beweging	15	B · Coördinatie en ritme Coördinatie	16
W7	A · Sterke enkels Kracht & balans	17	B · Bal en ballon Reactie & plezier	18
W8	A · Tweede evaluatie Kracht & balans	19	B · Muziekfeest Plezier & conditie	20
W9	A · Balans tijdens het lopen Balans in beweging	21	B · Volledige stoktraining Kracht & mobiliteit	22
W10	A · Reiken en draaien Balans & coördinatie	23	B · Denken en bewegen Cognitie & beweging	24
W11	A · Alles samen Kracht, balans, lopen	25	B · Uitdaging met de stok Kracht & coördinatie	26
W12	A · Eindtest en trots Kracht & balans	27	B · Feestelijke slotsessie Plezier & samen	28

VOOR DE BEGELEIDER

Tips voor een geslaagde sessie

INDIVIDUELE BEGELEIDING

- Oefen op een vast moment, bijvoorbeeld na de koffie.
- Zet de stoel tegen de muur en zorg dat het aanrecht vrij is.
- Doe elke oefening eerst voor en tel hardop mee.
- Pas aan op de dag: moe of pijn = minder herhalingen of de zittende variant.
- Noteer na afloop kort hoe het ging.

IN EEN GROEP

- Ideaal: 4 tot 10 deelnemers per begeleider.
- Zet de stoelen in een halve cirkel, zodat iedereen u ziet.
- Sterkere deelnemers doen de variant ‘meer uitdaging’.
- Zorg bij staande balansoefeningen voor steun voor iedereen.
- Muziek en humor houden de energie erin.

Veiligheid voorop

1. **Stevige stoelen,** zonder wieltjes en zonder armleuningen bij staande oefeningen.
2. **Goede schoenen.** Dichte schoenen met een stroeve zool, geen sloffen.
3. **Drinken.** Zet water klaar en drink voor en na de sessie.
4. **Stop bij klachten:** pijn op de borst, duizeligheid, benauwdheid of plotselinge pijn.
5. **Twijfel?** Overleg eerst met huisarts of fysiotherapeut, vooral na een val of operatie.
6. **Rustig tempo.** Kwaliteit gaat altijd voor snelheid of aantal.

TIP | Print de sessie van de dag en leg hem op tafel. Zo hoeft u niets te onthouden en kunt u alles afvinken.

WEEK 1 · SESSIE A

KENNISMAKEN: STERKE BENEN

DUUR
30 min

FOCUS
Kracht benen

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel

1 · WARMING-UP — 5 min



Marcheren op de plaats Valpreventie 10
Knieën om de beurt optillen, rustig ritme.
1 min

Schouders rollen
Schouders 10× naar achteren en 10× naar voren rollen.
10 ×



Stok boven het hoofd Bezemsteel 01

2 · KERN — 20 min · 1 ronde



Opstaan uit de stoel Valpreventie 01
Armen gekruist, rechte rug naar voren, opstaan en rustig zitten.
1 × 8



Knie strekken Valpreventie 03
Zittend één been strekken, 2 tellen vasthouden.
1 × 8



Hielen heffen Valpreventie 02
Achter de stoel, rustig op de tenen en weer zakken.
1 × 8

3 · AFSLUITING — 5 min



Stok naar de tenen Bezemsteel 09
Rustige rek: stok langs het gestrekte been omlaag.
2 × 15 sec

Rustig ademhalen
1 min

INDIVIDUEEL

- Doe elke oefening eerst voor en tel hardop mee.
- Moe of pijn? Kies de zittende variant.
- Noteer de score van de beste oefening.

IN EEN GROEP

- Zet de stoelen in een halve cirkel.
- Sterkere deelnemers doen ‘meer uitdaging’.
- Bij balans: steun binnen handbereik voor iedereen.

NOTITIES

WEEK 1 · SESSIE B

SOEPEL MET DE STOK

DUUR
30 min

FOCUS
Mobiliteit

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel, Ballon

1 · WARMING-UP — 5 min

Enkels draaien
Zittend de voet optillen en rondjes draaien, 10× per voet.

10 × per voet

Schouders rollen
Schouders 10× naar achteren en 10× naar voren rollen.

10 ×

Romp draaien Bezemsteel 03

2 · KERN — 20 min · 1 ronde



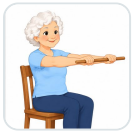
Stok boven het hoofd Bezemsteel 01
Zittend de stok rustig boven het hoofd brengen.

1 × 8



Roeien met de stok Bezemsteel 02
Stok naar de borst trekken, schouderbladen samen.

1 × 8



Stok vooruit duwen Bezemsteel 05
Stok van de borst naar voren duwen en terug.

1 × 8

3 · AFSLUITING — 5 min



Zijwaarts buigen Bezemsteel 04
Stok boven het hoofd, rustig opzij buigen.

5 × per kant

Rustig ademhalen

1 min

INDIVIDUEEL

- Kies muziek die de persoon zelf mooi vindt.
- Laat de persoon het tempo bepalen.
- Sluit gezellig af met koffie of thee.

IN EEN GROEP

- Zet vrolijke muziek op en geef het ritme aan.
- Werk in tweetallen voor de spelvormen.
- Noem deelnemers bij naam en geef iedereen een beurt.

NOTITIES

WEEK 2 · SESSIE A

STEVIG STAAN

DUUR
30 min

FOCUS
Kracht & balans

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel, Aanrecht of leuning

1 · WARMING-UP — 5 min



Marcheren op de plaats Valpreventie 10
Knieën om de beurt optillen, rustig ritme.
1 min



Stok boven het hoofd Bezemsteel 01
Zittend de stok rustig boven het hoofd brengen.
1 × 8

Enkels draaien

2 · KERN — 20 min · 1 ronde



Opstaan uit de stoel Valpreventie 01
Armen gekruist, rechte rug naar voren, opstaan en rustig zitten.
1 × 8



Hielen heffen Valpreventie 02
Achter de stoel, rustig op de tenen en weer zakken.
1 × 8



Voeten op een lijn Valpreventie 06
Bij het aanrecht: naast elkaar → halve lijn → op een lijn.
3 × 10 sec

3 · AFSLUITING — 5 min



Stok naar de tenen Bezemsteel 09
Rustige rek: stok langs het gestrekte been omlaag.
2 × 15 sec

Rustig ademhalen
1 min

INDIVIDUEEL

- Doe elke oefening eerst voor en tel hardop mee.
- Moe of pijn? Kies de zittende variant.
- Noteer de score van de beste oefening.

IN EEN GROEP

- Zet de stoelen in een halve cirkel.
- Sterkere deelnemers doen ‘meer uitdaging’.
- Bij balans: steun binnen handbereik voor iedereen.

NOTITIES

WEEK 2 · SESSIE B

BEWEGEN OP MUZIEK

DUUR
30 min

FOCUS
Conditie & plezier

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel, Muziek

1 · WARMING-UP — 5 min



Stoelgym met muziek Dementie 10
Armen omhoog, schouders rollen, voeten tikken op de maat.
3–5 min

2 · KERN — 20 min · 1 ronde



Armen buigen Bezemsteel 06
Handpalmen omhoog, stok naar de borst buigen.
1 × 8



Knie naar de stok Bezemsteel 08
Stok boven de benen, knieën om de beurt optillen.
1 × 8

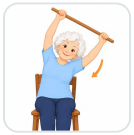


Peddelen Bezemsteel 07
Peddelslagen links en rechts, als in een kano.
1 × 8



Dansen op muziek Dementie 08
Vrij bewegen op een vrolijk liedje, staand of zittend.
5 min

3 · AFSLUITING — 5 min



Zijwaarts buigen Bezemsteel 04
Stok boven het hoofd, rustig opzij buigen.
5 × per kant

Rustig ademhalen
4 tellen in door de neus, 6 tellen uit door de mond.
1 min

INDIVIDUEEL

- Kies muziek die de persoon zelf mooi vindt.
- Laat de persoon het tempo bepalen.
- Sluit gezellig af met koffie of thee.

IN EEN GROEP

- Zet vrolijke muziek op en geef het ritme aan.
- Werk in tweetallen voor de spelvormen.
- Noem deelnemers bij naam en geef iedereen een beurt.

NOTITIES

WEEK 3 · SESSIE A

HEUPEN EN BILLEN

DUUR
30 min

FOCUS
Kracht heupen

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel, Aanrecht of leuning

1 · WARMING-UP — 5 min



Marcheren op de plaats Valpreventie 10
Knieën om de beurt optillen, rustig ritme.
1 min

Schouders rollen
Schouders 10× naar achteren en 10× naar voren rollen.
10 ×



Romp draaien Bezemsteel 03

2 · KERN — 20 min · 1 ronde



Opstaan uit de stoel Valpreventie 01
Armen gekruist, rechte rug naar voren, opstaan en rustig zitten.
1 × 8



Been opzij heffen Valpreventie 04
Achter de stoel, gestrekt been 20 cm opzij.
1 × 8



Been naar achteren Valpreventie 05
Achter de stoel, gestrekt been naar achteren, rug recht.
1 × 8

3 · AFSLUITING — 5 min



Stok naar de tenen Bezemsteel 09
Rustige rek: stok langs het gestrekte been omlaag.
2 × 15 sec

Rustig ademhalen
1 min

INDIVIDUEEL

- Doe elke oefening eerst voor en tel hardop mee.
- Moe of pijn? Kies de zittende variant.
- Noteer de score van de beste oefening.

IN EEN GROEP

- Zet de stoelen in een halve cirkel.
- Sterkere deelnemers doen ‘meer uitdaging’.
- Bij balans: steun binnen handbereik voor iedereen.

NOTITIES

WEEK 3 · SESSIE B

ARMEN EN GRIP

DUUR
30 min

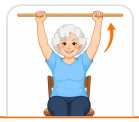
FOCUS
Kracht armen

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel, Zachte bal

1 · WARMING-UP — 5 min

Schouders rollen
Schouders 10× naar achteren en 10× naar voren rollen.

10 ×



Stok boven het hoofd Bezemsteel 01
Zittend de stok rustig boven het hoofd brengen.

1 × 8

2 · KERN — 20 min · 1 ronde



Roeien met de stok Bezemsteel 02
Stok naar de borst trekken, schouderbladen samen.

1 × 8



Armen buigen Bezemsteel 06
Handpalmen omhoog, stok naar de borst buigen.

1 × 8



Polsen draaien Bezemsteel 10
Stok vasthouden en de polsen voor- en achteruit draaien.

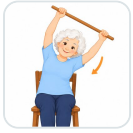
1 × 8



Balletje rollen Dementie 34

5 min

3 · AFSLUITING — 5 min



Zijwaarts buigen Bezemsteel 04
Stok boven het hoofd, rustig opzij buigen.

5 × per kant

Rustig ademhalen
4 tellen in door de neus, 6 tellen uit door de mond.

1 min

INDIVIDUEEL
- Kies muziek die de persoon zelf mooi vindt.
- Laat de persoon het tempo bepalen.
- Sluit gezellig af met koffie of thee.

IN EEN GROEP
- Zet vrolijke muziek op en geef het ritme aan.
- Werk in tweetallen voor de spelvormen.
- Noem deelnemers bij naam en geef iedereen een beurt.

NOTITIES

WEEK 4 · SESSIE A

EERSTE EVALUATIE

DUUR
30 min

FOCUS
Kracht & balans

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel

Meetmoment: Doe aan het begin de 30-seconden stoeltest (Valpreventie, test 1) en noteer de score.

1 · WARMING-UP — 5 min



Marcheren op de plaats Valpreventie 10
Knieën om de beurt optillen, rustig ritme.
1 min



Stok boven het hoofd Bezemsteel 01
Zittend de stok rustig boven het hoofd brengen.
1 × 8

2 · KERN — 20 min · 1 ronde



Opstaan uit de stoel Valpreventie 01
Armen gekruist, rechte rug naar voren, opstaan en rustig zitten.
1 × 8



Knie strekken Valpreventie 03
Zittend één been strekken, 2 tellen vasthouden.
1 × 8



Op één been staan Valpreventie 07
Achter de stoel, één voet van de grond, 10 tellen.
3 × 10 sec

3 · AFSLUITING — 5 min



Stok naar de tenen Bezemsteel 09
Rustige rek: stok langs het gestrekte been omlaag.
2 × 15 sec

Rustig ademhalen

INDIVIDUEEL

- Doe elke oefening eerst voor en tel hardop mee.
- Moe of pijn? Kies de zittende variant.
- Noteer de score van de beste oefening.

IN EEN GROEP

- Zet de stoelen in een halve cirkel.
- Sterkere deelnemers doen ‘meer uitdaging’.
- Bij balans: steun binnen handbereik voor iedereen.

NOTITIES

WEEK 4 · SESSIE B

FEESTELIJKE AFSLUITING BLOK 1

DUUR
30 min

FOCUS
Plezier & samen

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel, Ballon, Muziek

1 · WARMING-UP — 5 min



Stoelgym met muziek Dementie 10
Armen omhoog, schouders rollen, voeten tikken op de maat.

3–5 min

2 · KERN — 20 min · 1 ronde



Peddelen Bezemsteel 07
Peddelslagen links en rechts, als in een kano.

1 × 8



Knie naar de stok Bezemsteel 08
Stok boven de benen, knieën om de beurt optillen.

1 × 8



Ballon tikken Dementie 26
Ballon zittend in de lucht houden, hardop tellen.

5 min



Samen zingen Dementie 25
Bekende liedjes van vroeger, meeklappen mag.

5 min

3 · AFSLUITING — 5 min

Rustig ademhalen
4 tellen in door de neus, 6 tellen uit door de mond.

1 min

Rustig lopen
2 minuten rustig door de kamer of de gang lopen.

2 min

INDIVIDUEEL

- Kies muziek die de persoon zelf mooi vindt.
- Laat de persoon het tempo bepalen.
- Sluit gezellig af met koffie of thee.

IN EEN GROEP

- Zet vrolijke muziek op en geef het ritme aan.
- Werk in tweetallen voor de spelvormen.
- Noem deelnemers bij naam en geef iedereen een beurt.

NOTITIES

WEEK 5 · SESSIE A

MEER BALANS

DUUR
35–40 min

FOCUS
Balans

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel, Aanrecht of leuning

1 · WARMING-UP — 5 min



Marcheren op de plaats Valpreventie 10
Knieën om de beurt optillen, rustig ritme.
1–2 min

Schouders rollen
Schouders 10× naar achteren en 10× naar voren rollen.
10 ×



Romp draaien Bezemsteel 03

2 · KERN — 25 min · 2 rondes



Opstaan uit de stoel Valpreventie 01
Armen gekruist, rechte rug naar voren, opstaan en rustig zitten.
2 × 10



Hielen heffen Valpreventie 02
Achter de stoel, rustig op de tenen en weer zakken.
2 × 10



Op één been staan Valpreventie 07
Achter de stoel, één voet van de grond, 10 tellen.
3 × 20 sec



3 · AFSLUITING — 5–10 min



Stok naar de tenen Bezemsteel 09
Rustige rek: stok langs het gestrekte been omlaag.
2 × 15 sec

Rustig ademhalen
1 min

INDIVIDUEEL

- Doe elke oefening eerst voor en tel hardop mee.
- Moe of pijn? Kies de zittende variant.
- Noteer de score van de beste oefening.

IN EEN GROEP

- Zet de stoelen in een halve cirkel.
- Sterkere deelnemers doen ‘meer uitdaging’.
- Bij balans: steun binnen handbereik voor iedereen.

NOTITIES

WEEK 5 · SESSIE B

KRACHT MET DE STOK

DUUR
35–40 min

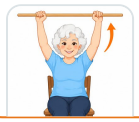
FOCUS
Kracht bovenlichaam

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel

1 · WARMING-UP — 5 min

Schouders rollen
Schouders 10× naar achteren en 10× naar voren rollen.

10 ×



Stok boven het hoofd — Bezemsteel 01
Zittend de stok rustig boven het hoofd brengen.

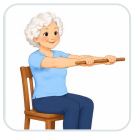
2 × 10

2 · KERN — 25 min · 2 rondes



Roeien met de stok — Bezemsteel 02
Stok naar de borst trekken, schouderbladen samen.

2 × 10



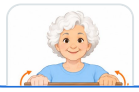
Stok vooruit duwen — Bezemsteel 05
Stok van de borst naar voren duwen en terug.

2 × 10



Armen buigen — Bezemsteel 06
Handpalmen omhoog, stok naar de borst buigen.

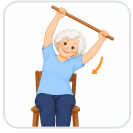
2 × 10



Polsen draaien — Bezemsteel 10

2 × 10

3 · AFSLUITING — 5–10 min



Zijwaarts buigen — Bezemsteel 04
Stok boven het hoofd, rustig opzij buigen.

5 × per kant

Rustig ademhalen
4 tellen in door de neus, 6 tellen uit door de mond.

1 min

INDIVIDUEEL
- Kies muziek die de persoon zelf mooi vindt.
- Laat de persoon het tempo bepalen.
- Sluit gezellig af met koffie of thee.

IN EEN GROEP
- Zet vrolijke muziek op en geef het ritme aan.
- Werk in tweetallen voor de spelvormen.
- Noem deelnemers bij naam en geef iedereen een beurt.

NOTITIES

WEEK 6 · SESSIE A

LOPEN LANGS HET AANRECHT

DUUR
35–40 min

FOCUS
Balans in beweging

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel, Aanrecht of leuning

1 · WARMING-UP — 5 min



Marcheren op de plaats Valpreventie 10
Knieën om de beurt optillen, rustig ritme.
1–2 min



Romp draaien Bezemsteel 03
Stok voor de borst, rustig links en rechts draaien.
6 × per kant

Enkels draaien

2 · KERN — 25 min · 2 rondes



Opstaan uit de stoel Valpreventie 01
Armen gekruist, rechte rug naar voren, opstaan en rustig zitten.
2 × 10



Been opzij heffen Valpreventie 04
Achter de stoel, gestrekt been 20 cm opzij.
2 × 10



Zijwaarts stappen Valpreventie 13
Gezicht naar het aanrecht, stappen opzij en terug.
2 × 10

3 · AFSLUITING — 5–10 min



Stok naar de tenen Bezemsteel 09
Rustige rek: stok langs het gestrekte been omlaag.
2 × 15 sec

Rustig ademhalen
1 min

INDIVIDUEEL

- Doe elke oefening eerst voor en tel hardop mee.
- Moe of pijn? Kies de zittende variant.
- Noteer de score van de beste oefening.

IN EEN GROEP

- Zet de stoelen in een halve cirkel.
- Sterkere deelnemers doen ‘meer uitdaging’.
- Bij balans: steun binnen handbereik voor iedereen.

NOTITIES

WEEK 6 · SESSIE B

COÖRDINATIE EN RITME

DUUR
35–40 min

FOCUS
Coördinatie

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel, Muziek

1 · WARMING-UP — 5 min



Stoelgym met muziek
Dementie 10

Armen omhoog, schouders rollen, voeten tikken op de maat.

3–5 min

2 · KERN — 25 min · 2 rondes



Peddelen
Bezemsteel 07

Peddelslagen links en rechts, als in een kano.

2 × 10



Knie naar de stok
Bezemsteel 08

Stok boven de benen, knieën om de beurt optillen.

2 × 10



Gewicht verplaatsen
Valpreventie 08

Rustig van de linker- naar de rechtervoet wiegen.

3 × 20 sec

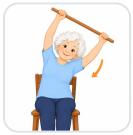


Woordspel: noem er drie
Dementie 17

Categorie noemen, deelnemers noemen er drie.

5–8 min

3 · AFSLUITING — 5–10 min



Zijwaarts buigen
Bezemsteel 04

Stok boven het hoofd, rustig opzij buigen.

5 × per kant

Rustig ademhalen
4 tellen in door de neus, 6 tellen uit door de mond.

1 min

INDIVIDUEEL

- Kies muziek die de persoon zelf mooi vindt.
- Laat de persoon het tempo bepalen.
- Sluit gezellig af met koffie of thee.

IN EEN GROEP

- Zet vrolijke muziek op en geef het ritme aan.
- Werk in tweetallen voor de spelvormen.
- Noem deelnemers bij naam en geef iedereen een beurt.

NOTITIES

WEEK 7 · SESSIE A

STERKE ENKELS

DUUR
35–40 min

FOCUS
Kracht & balans

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel, Aanrecht of leuning

1 · WARMING-UP — 5 min



Marcheren op de plaats Valpreventie 10
Knieën om de beurt optillen, rustig ritme.
1–2 min

Enkels draaien
Zittend de voet optillen en rondjes draaien, 10× per voet.
10 × per voet



Stok boven het hoofd Bezemsteel 01

2 · KERN — 25 min · 2 rondes



Hielen heffen Valpreventie 02
Achter de stoel, rustig op de tenen en weer zakken.
2 × 10



Tenen heffen Valpreventie 09
Achter de stoel, voorvoeten optillen, op de hielen staan.
2 × 10



Been naar achteren Valpreventie 05
Achter de stoel, gestrekt been naar achteren, rug recht.
2 × 10

3 · AFSLUITING — 5–10 min



Stok naar de tenen Bezemsteel 09
Rustige rek: stok langs het gestrekte been omlaag.
2 × 15 sec

Rustig ademhalen
1 min

INDIVIDUEEL

- Doe elke oefening eerst voor en tel hardop mee.
- Moe of pijn? Kies de zittende variant.
- Noteer de score van de beste oefening.

IN EEN GROEP

- Zet de stoelen in een halve cirkel.
- Sterkere deelnemers doen ‘meer uitdaging’.
- Bij balans: steun binnen handbereik voor iedereen.

NOTITIES

WEEK 7 · SESSIE B

BAL EN BALLON

DUUR
35–40 min

FOCUS
Reactie & plezier

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel, Ballon, Zachte bal

1 · WARMING-UP — 5 min

Schouders rollen
Schouders 10× naar achteren en 10× naar voren rollen.

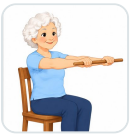
10 ×



Romp draaien — Bezemsteel 03
Stok voor de borst, rustig links en rechts draaien.

6 × per kant

2 · KERN — 25 min · 2 rondes



Stok vooruit duwen — Bezemsteel 05
Stok van de borst naar voren duwen en terug.

2 × 10



Armen buigen — Bezemsteel 06
Handpalmen omhoog, stok naar de borst buigen.

2 × 10



Balletje rollen — Dementie 34
Bal over tafel naar elkaar rollen, naam noemen.

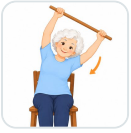
5–8 min



Ballon tikken — Dementie 26

5–8 min

3 · AFSLUITING — 5–10 min



Zijwaarts buigen — Bezemsteel 04
Stok boven het hoofd, rustig opzij buigen.

5 × per kant

Rustig ademhalen
4 tellen in door de neus, 6 tellen uit door de mond.

1 min

INDIVIDUEEL
- Kies muziek die de persoon zelf mooi vindt.
- Laat de persoon het tempo bepalen.
- Sluit gezellig af met koffie of thee.

IN EEN GROEP
- Zet vrolijke muziek op en geef het ritme aan.
- Werk in tweetallen voor de spelvormen.
- Noem deelnemers bij naam en geef iedereen een beurt.

NOTITIES

WEEK 8 · SESSIE A

TWEEDE EVALUATIE

DUUR
35–40 min

FOCUS
Kracht & balans

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel, Aanrecht of leuning

Meetmoment: Herhaal de stoeltest en de balanstest. Vergelijk met week 4 en vier de vooruitgang.

1 · WARMING-UP — 5 min



Marcheren op de plaats Valpreventie 10
Knieën om de beurt optillen, rustig ritme.
1–2 min



Stok boven het hoofd Bezemsteel 01
Zittend de stok rustig boven het hoofd brengen.
2 × 10

2 · KERN — 25 min · 2 rondes



Opstaan uit de stoel Valpreventie 01
Armen gekruist, rechte rug naar voren, opstaan en rustig zitten.
2 × 10



Been opzij heffen Valpreventie 04
Achter de stoel, gestrekt been 20 cm opzij.
2 × 10



Op één been staan Valpreventie 07
Achter de stoel, één voet van de grond, 10 tellen.
3 × 20 sec

3 · AFSLUITING — 5–10 min



Stok naar de tenen Bezemsteel 09
Rustige rek: stok langs het gestrekte been omlaag.
2 × 15 sec

Rustig ademhalen

INDIVIDUEEL

- Doe elke oefening eerst voor en tel hardop mee.
- Moe of pijn? Kies de zittende variant.
- Noteer de score van de beste oefening.

IN EEN GROEP

- Zet de stoelen in een halve cirkel.
- Sterkere deelnemers doen ‘meer uitdaging’.
- Bij balans: steun binnen handbereik voor iedereen.

NOTITIES

WEEK 8 · SESSIE B

MUZIEKFEEST

DUUR
35–40 min

FOCUS
Plezier & conditie

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel, Muziek

1 · WARMING-UP — 5 min



Stoelgym met muziek
Dementie 10

Armen omhoog, schouders rollen, voeten tikken op de maat.

3–5 min

2 · KERN — 25 min · 2 rondes



Peddelen
Bezemsteel 07

Peddelslagen links en rechts, als in een kano.

2 × 10



Knie naar de stok
Bezemsteel 08

Stok boven de benen, knieën om de beurt optillen.

2 × 10



Dansen op muziek
Dementie 08

Vrij bewegen op een vrolijk liedje, staand of zittend.

5–8 min



Samen zingen
Dementie 25

Bekende liedjes van vroeger, meeklappen mag.

5–8 min

3 · AFSLUITING — 5–10 min

Rustig ademhalen
4 tellen in door de neus, 6 tellen uit door de mond.

1 min

Rustig lopen
2 minuten rustig door de kamer of de gang lopen.

2 min

INDIVIDUEEL

- Kies muziek die de persoon zelf mooi vindt.
- Laat de persoon het tempo bepalen.
- Sluit gezellig af met koffie of thee.

IN EEN GROEP

- Zet vrolijke muziek op en geef het ritme aan.
- Werk in tweetallen voor de spelvormen.
- Noem deelnemers bij naam en geef iedereen een beurt.

NOTITIES

WEEK 9 · SESSIE A

BALANS TIJDENS HET LOPEN

DUUR
40–45 min

FOCUS
Balans in beweging

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel, Aanrecht of leuning, Handdoek

1 · WARMING-UP — 8 min



Marcheren op de plaats Valpreventie 10
Knieën om de beurt optillen, rustig ritme.
2 min



Romp draaien Bezemsteel 03
Stok voor de borst, rustig links en rechts draaien.
6 × per kant

Enkels draaien

2 · KERN — 27 min · 2–3 rondes



Opstaan uit de stoel Valpreventie 01
Armen gekruist, rechte rug naar voren, opstaan en rustig zitten.
2–3 × 10–12



Hak-teen lopen Valpreventie 12
Langs het aanrecht, hiel direct voor de tenen.
3 × 30 sec



Over een handdoek stappen Valpreventie 14
Voeten goed optillen over een opgerolde handdoek.
2–3 × 10–12

3 · AFSLUITING — 5–10 min



Stok naar de tenen Bezemsteel 09
Rustige rek: stok langs het gestrekte been omlaag.
2 × 15 sec

Rustig ademhalen
1 min

INDIVIDUEEL

- Doe elke oefening eerst voor en tel hardop mee.
- Moe of pijn? Kies de zittende variant.
- Noteer de score van de beste oefening.

IN EEN GROEP

- Zet de stoelen in een halve cirkel.
- Sterkere deelnemers doen ‘meer uitdaging’.
- Bij balans: steun binnen handbereik voor iedereen.

NOTITIES

WEEK 9 · SESSIE B

VOLLEDIGE STOKTRAINING

DUUR
40–45 min

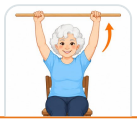
FOCUS
Kracht & mobiliteit

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel

1 · WARMING-UP — 8 min

Schouders rollen
Schouders 10× naar achteren en 10× naar voren rollen.

10 ×



Stok boven het hoofd — Bezemsteel 01
Zittend de stok rustig boven het hoofd brengen.

2 × 12

2 · KERN — 27 min · 2–3 rondes



Roeien met de stok — Bezemsteel 02
Stok naar de borst trekken, schouderbladen samen.

2 × 12



Stok vooruit duwen — Bezemsteel 05
Stok van de borst naar voren duwen en terug.

2 × 12



Armen buigen — Bezemsteel 06
Handpalmen omhoog, stok naar de borst buigen.

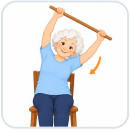
2 × 12



Knie naar de stok — Bezemsteel 08

2 × 12

3 · AFSLUITING — 5–10 min



Zijwaarts buigen — Bezemsteel 04
Stok boven het hoofd, rustig opzij buigen.

5 × per kant



Stok naar de tenen — Bezemsteel 09
Rustige rek: stok langs het gestrekte been omlaag.

2 × 15 sec

INDIVIDUEEL
- Kies muziek die de persoon zelf mooi vindt.
- Laat de persoon het tempo bepalen.
- Sluit gezellig af met koffie of thee.

IN EEN GROEP
- Zet vrolijke muziek op en geef het ritme aan.
- Werk in tweetallen voor de spelvormen.
- Noem deelnemers bij naam en geef iedereen een beurt.

NOTITIES

WEEK 10 · SESSIE A

REIKEN EN DRAAIEN

DUUR
40–45 min

FOCUS
Balans & coördinatie

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel, Aanrecht of leuning

1 · WARMING-UP — 8 min



Marcheren op de plaats Valpreventie 10
Knieën om de beurt optillen, rustig ritme.
2 min

Schouders rollen
Schouders 10× naar achteren en 10× naar voren rollen.
10 ×



Romp draaien Bezemsteel 03

2 · KERN — 27 min · 2–3 rondes



Opstaan uit de stoel Valpreventie 01
Armen gekruist, rechte rug naar voren, opstaan en rustig zitten.
2–3 × 10–12



Naar voren reiken Valpreventie 11
Bij het aanrecht, arm naar voren reiken, hielen op de grond.
2–3 × 10–12



Op één been staan Valpreventie 07
Achter de stoel, één voet van de grond, 10 tellen.
3 × 30 sec

3 · AFSLUITING — 5–10 min



Stok naar de tenen Bezemsteel 09
Rustige rek: stok langs het gestrekte been omlaag.
2 × 15 sec

Rustig ademhalen
1 min

INDIVIDUEEL

- Doe elke oefening eerst voor en tel hardop mee.
- Moe of pijn? Kies de zittende variant.
- Noteer de score van de beste oefening.

IN EEN GROEP

- Zet de stoelen in een halve cirkel.
- Sterkere deelnemers doen ‘meer uitdaging’.
- Bij balans: steun binnen handbereik voor iedereen.

NOTITIES

WEEK 10 · SESSIE B

DENKEN EN BEWEGEN

DUUR
40–45 min

FOCUS
Cognitie & beweging

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel, Zachte bal, Muziek

1 · WARMING-UP — 8 min



Stoelgym met muziek Dementie 10
Armen omhoog, schouders rollen, voeten tikken op de maat.
3–5 min

2 · KERN — 27 min · 2–3 rondes



Peddelen Bezemsteel 07
Peddelslagen links en rechts, als in een kano.
2 × 12



Gewicht verplaatsen Valpreventie 08
Rustig van de linker- naar de rechtervoet wiegen.
3 × 30 sec

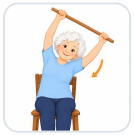


Woordspel: noem er drie Dementie 17
Categorie noemen, deelnemers noemen er drie.
8–10 min



Balletje rollen Dementie 34
Bal over tafel naar elkaar rollen, naam noemen.
8–10 min

3 · AFSLUITING — 5–10 min



Zijwaarts buigen Bezemsteel 04
Stok boven het hoofd, rustig opzij buigen.
5 × per kant

Rustig ademhalen
4 tellen in door de neus, 6 tellen uit door de mond.
1 min

INDIVIDUEEL

- Kies muziek die de persoon zelf mooi vindt.
- Laat de persoon het tempo bepalen.
- Sluit gezellig af met koffie of thee.

IN EEN GROEP

- Zet vrolijke muziek op en geef het ritme aan.
- Werk in tweetallen voor de spelvormen.
- Noem deelnemers bij naam en geef iedereen een beurt.

NOTITIES

WEEK 11 · SESSIE A

ALLES SAMEN

DUUR
40–45 min

FOCUS
Kracht, balans, lopen

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel, Aanrecht of leuning, Handdoek

1 · WARMING-UP — 8 min



Marcheren op de plaats Valpreventie 10
Knieën om de beurt optillen, rustig ritme.
2 min



Stok boven het hoofd Bezemsteel 01
Zittend de stok rustig boven het hoofd brengen.
2 × 12

Enkels draaien

2 · KERN — 27 min · 2–3 rondes



Opstaan uit de stoel Valpreventie 01
Armen gekruist, rechte rug naar voren, opstaan en rustig zitten.
2–3 × 10–12



Been naar achteren Valpreventie 05
Achter de stoel, gestrekt been naar achteren, rug recht.
2–3 × 10–12



Hak-teen lopen Valpreventie 12
Langs het aanrecht, hiel direct voor de tenen.
3 × 30 sec

3 · AFSLUITING — 5–10 min



Stok naar de tenen Bezemsteel 09
Rustige rek: stok langs het gestrekte been omlaag.
2 × 15 sec

Rustig ademhalen
1 min

INDIVIDUEEL

- Doe elke oefening eerst voor en tel hardop mee.
- Moe of pijn? Kies de zittende variant.
- Noteer de score van de beste oefening.

IN EEN GROEP

- Zet de stoelen in een halve cirkel.
- Sterkere deelnemers doen ‘meer uitdaging’.
- Bij balans: steun binnen handbereik voor iedereen.

NOTITIES

WEEK 11 · SESSIE B

UITDAGING MET DE STOK

DUUR
40–45 min

FOCUS
Kracht & coördinatie

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel

1 · WARMING-UP — 8 min

Schouders rollen
Schouders 10× naar achteren en 10× naar voren rollen.

10 ×



Romp draaien — Bezemsteel 03
Stok voor de borst, rustig links en rechts draaien.

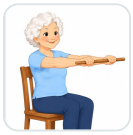
6 × per kant

2 · KERN — 27 min · 2–3 rondes



Roeien met de stok — Bezemsteel 02
Stok naar de borst trekken, schouderbladen samen.

2 × 12



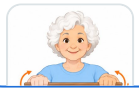
Stok vooruit duwen — Bezemsteel 05
Stok van de borst naar voren duwen en terug.

2 × 12



Knie naar de stok — Bezemsteel 08
Stok boven de benen, knieën om de beurt optillen.

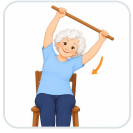
2 × 12



Polsen draaien — Bezemsteel 10

2 × 12

3 · AFSLUITING — 5–10 min



Zijwaarts buigen — Bezemsteel 04
Stok boven het hoofd, rustig opzij buigen.

5 × per kant

Rustig ademhalen
4 tellen in door de neus, 6 tellen uit door de mond.

1 min

INDIVIDUEEL
- Kies muziek die de persoon zelf mooi vindt.
- Laat de persoon het tempo bepalen.
- Sluit gezellig af met koffie of thee.

IN EEN GROEP
- Zet vrolijke muziek op en geef het ritme aan.
- Werk in tweetallen voor de spelvormen.
- Noem deelnemers bij naam en geef iedereen een beurt.

NOTITIES

WEEK 12 · SESSIE A

EINDTEST EN TROTS

DUUR
40–45 min

FOCUS
Kracht & balans

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel, Aanrecht of leuning

Meetmoment: Doe alle drie de testen uit het Valpreventie Programma en vergelijk met de start.

1 · WARMING-UP — 8 min



Marcheren op de plaats Valpreventie 10
Knieën om de beurt optillen, rustig ritme.
2 min



Stok boven het hoofd Bezemsteel 01
Zittend de stok rustig boven het hoofd brengen.
2 × 12

2 · KERN — 27 min · 2–3 rondes



Opstaan uit de stoel Valpreventie 01
Armen gekruist, rechte rug naar voren, opstaan en rustig zitten.
2–3 × 10–12



Op één been staan Valpreventie 07
Achter de stoel, één voet van de grond, 10 tellen.
3 × 30 sec



Zijwaarts stappen Valpreventie 13
Gezicht naar het aanrecht, stappen opzij en terug.
2–3 × 10–12

3 · AFSLUITING — 5–10 min



Stok naar de tenen Bezemsteel 09
Rustige rek: stok langs het gestrekte been omlaag.
2 × 15 sec

Rustig ademhalen

INDIVIDUEEL

- Doe elke oefening eerst voor en tel hardop mee.
- Moe of pijn? Kies de zittende variant.
- Noteer de score van de beste oefening.

IN EEN GROEP

- Zet de stoelen in een halve cirkel.
- Sterkere deelnemers doen ‘meer uitdaging’.
- Bij balans: steun binnen handbereik voor iedereen.

NOTITIES

WEEK 12 · SESSIE B

FEESTELIJKE SLOTSESSIE

DUUR
40–45 min

FOCUS
Plezier & samen

MATERIAAL
Stevige stoel, Bezemsteel, Ballon, Muziek

1 · WARMING-UP — 8 min



Stoelgym met muziek
Dementie 10

Armen omhoog, schouders rollen, voeten tikken op de maat.

3–5 min

2 · KERN — 27 min · 2–3 rondes



Peddelen
Bezemsteel 07

Peddelslagen links en rechts, als in een kano.

2 × 12



Ballon tikken
Dementie 26

Ballon zittend in de lucht houden, hardop tellen.

8–10 min



Dansen op muziek
Dementie 08

Vrij bewegen op een vrolijk liedje, staand of zittend.

8–10 min



Samen zingen
Dementie 25

Bekende liedjes van vroeger, meeklappen mag.

8–10 min

3 · AFSLUITING — 5–10 min

Rustig ademhalen
4 tellen in door de neus, 6 tellen uit door de mond.

1 min

Rustig lopen
2 minuten rustig door de kamer of de gang lopen.

2 min

INDIVIDUEEL

- Kies muziek die de persoon zelf mooi vindt.
- Laat de persoon het tempo bepalen.
- Sluit gezellig af met koffie of thee.

IN EEN GROEP

- Zet vrolijke muziek op en geef het ritme aan.
- Werk in tweetallen voor de spelvormen.
- Noem deelnemers bij naam en geef iedereen een beurt.

NOTITIES

OM TE PRINTEN · VOOR GROEPEN

Aanwezigheid en voortgang

Zet een vinkje als een deelnemer aanwezig was. Een sterretje betekent: deze deelnemer deed de variant ‘meer uitdaging’.

Naam	W1		W2		W3		W4		W5		W6		W7		W8		W9		W10		W11		W12	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B

OM TE PRINTEN

Mijn eigen sessieplan

Na 12 weken? Maak zelf nieuwe sessies met oefeningen uit uw kit. Kies 2–3 voor de warming-up, 4–5 voor de kern en 2 voor de afsluiting.

1 · WARMING-UP ___ min

2 · KERN ___ min

3 · AFSLUITING ___ min



GEFELICITEERD!

24 sessies verder

Twaalf weken lang heeft u samen bewogen, gelachen en volgehouden. Begin gerust opnieuw bij blok 2, of maak met het eigen sessieplan nieuwe combinaties uit uw kit. Zo blijft bewegen een vast en fijn onderdeel van de week.