

# Buurtportcoach / Combinatiefunctionaris

- Rol
- Verwachting
- Kennis van zaken
- Opvolging



The MoveFactory

# Vorbereiding

## Beweegbijkomst

- Regelingen in jouw gemeente
- Verenigingen / aanbieders die de doelgroep aankunnen
- Openbare (sport- en) beweegvoorzieningen
- Mogelijkheden tot begeleiding (eigen organisatie)
- Laatste informatie beweegrichtlijnen:  
[Huidige informatie](#)

# Uitvoering

## Beweegbijeenkoms

- Opening en timer (bewegend)
- Uitleg beweegnomen
- Huidige vs reële beweegtijd
- (Evt.) informatievoorziening
- Planning / monitoring
- Hulp in de omgeving
- Wat is je eerstvolgende stap

# 1. Opening en Timer

**Let the games begin!**



## 2. Uitleg beweegnormen



**1 uur per dag**  
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.



**3x per week**  
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.



**2,5 uur per week**  
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.



**2x per week**  
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

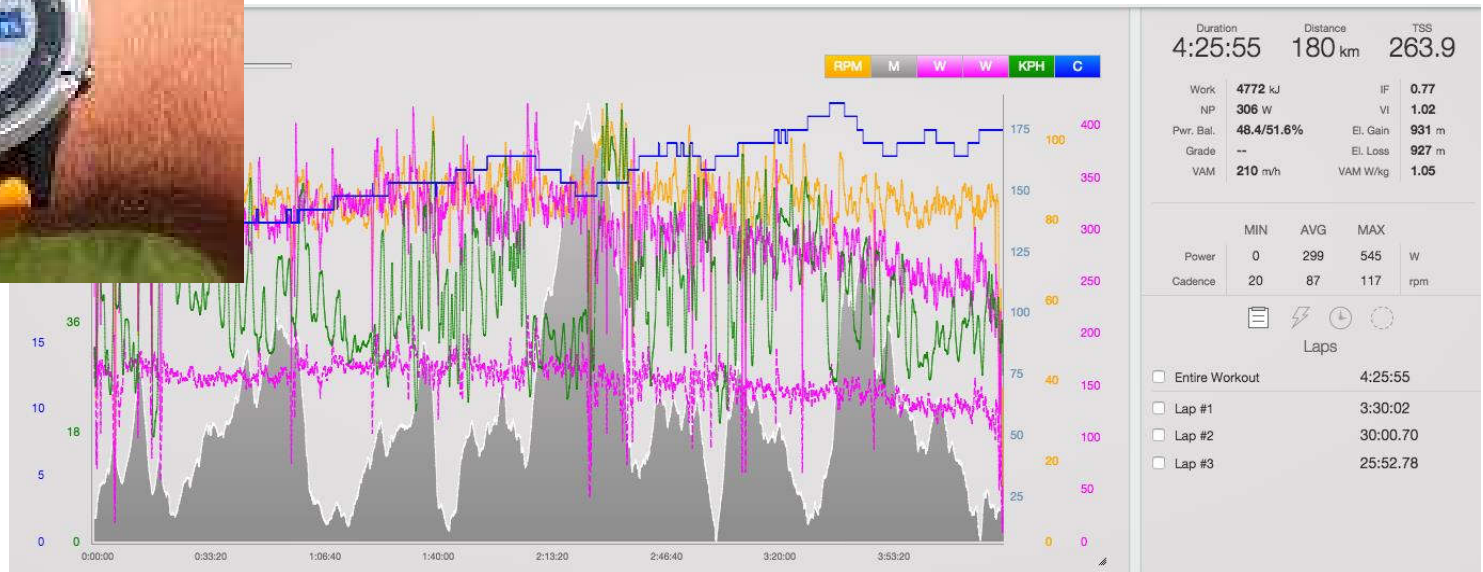


# 3. Huidige (reële) beweegtijd



## 4. (Evt.) Achtergrondinformatie

# 5. Planning / monitoren





# 6. Hulp in de omgeving





# 7. Eerstvolgende stap



# Uitvoering

## Beweegbijeenkomst

- Opening en timer (bewegend)
- Uitleg beweegnormen
- Huidige vs reële beweegtijd
- (Evt.) informatievoorziening
- Planning / monitoring
- Hulp in de omgeving
- Wat is je eerstvolgende stap

# Vervolg

## Beweegbijeenkoms

- App-groep?
- Begeleid bewegen?
- Beweegmakelaar?
- Sport- en beweegomgeving klaarstomen
- Openbare ruimte in (laten) richten
- Vraagbaak (servicepunt)