**Rotterdamse senioren vitaler door StoelFIT**

Voor wie: senioren in Rotterdam die niet meer passen binnen het reguliere beweegaanbod van sportscholen en meer bewegen voor ouderen

Door wie: studenten Albeda richting bewegingsagogie in samenwerking met DagelijksFIT Saskia van der Valk-Romeijn

Wat is het aanbod: 8 lessen StoelFIT op locatie in diverse wijken voor senioren uit de wijk

Beweegdoel senioren vitaler krijgen op het gebied van:

* Evenwicht
* Kracht
* Lenigheid
* Coördinatie
* Voeten en handenmotoriek
* Ogen en oog/hand en oog/voetcoördinatie
* Reflexen onderhouden en trainen ( vallen, benen/ enkels /knieën en handen/armen)
* Cognitieve fitness: beweegvormen waarbij bewegen wordt gecombineerd met geheugentraining

Sociaal doel: wekelijkse gezellige les en afsluiten met koffie drinken en de seniore finals

* Wekelijks een vast patroon om te gaan bewegen met mensen uit de wijk/ flat of omgeving
* Mensen leren elkaar op een andere manier weer kennen
* Contacten ouderen en jongeren
* Afsluitend een kopje koffie drinken met iets erbij?
* Senior finals als afsluiting met een lunch of een high tea met StoelFITmensen uit andere wijken van Rotterdam

Inhoud les:

* Duur: 1 uur per week, 8 weken lang
* Gehele les op muziek die deze doelgroep aanspreekt
* Werken met ondersteunende materialen als foambal, dynaband, schuimrol, gewichtjes
* Warming-up, voet en been oefeningen, reflexoefeningen, coördinatie oef., armen en handen, romp, buikspieren, ontspanning
* Afsluiten met koffiedrinken met de groep

Extra activiteiten en motiverende cadeautjes

* Iedere deelnemer krijgt een boekje met oefeningen voor thuis en wat materialen als een balletje en rol.
* Afsluiten met alle groepen op 1 locatie met een lunch en een gezamenlijke les met alle studenten en misschien een Rotterdamse bekende gast.
* “Senior finals”. Vervoer met bussen als een soort schoolreisje. Iedereen die meedoet krijgt een T-shirt. We gaan voor het Rotterdamse record! Misschien wel een les met 300 senioren tegelijk. Het wereldrecord staat op 900….

Opleiden Studenten:

* Door Saskia In samenwerking met de docent van Het Albeda die Bewegingsagogie verzorgt
* Studenten worden onder schooltijd opgeleid in 8 tot 10 uur. 4 middaglessen
* Inhoud lesaanbod: theorie, opbouw les, oefenstof, muziekgebruik, speelse vormen
* De theorie staat in een reader die gebruikt wordt
* De cursus wordt ontwikkeld door DagelijksFIT, Saskia van der Valk-Romeijn. Die verzorgt ook de lessen en coördineert dat samen met de docenten Albeda
* Alle studenten worden bezocht door een docent
* Studenten maken gebruik van een flyer met eigen info erop, eigen foto en gaan zelf flyeren in de buurt
* De studenten bereiden alle lessen voor en maken gebruik van een logboek.   
  Hoeveel mensen doen er mee, wat vinden ze leuk, hoe voelen de mensen zich?

Website StoelFIT:

Er zal een speciale eenvoudige website worden gemaakt voor StoelFIT met het project, inhoud, alle info en natuurlijk foto’s en filmpjes erop.

Inschatting aantal uren werk: 100

* Voorbereiden , overleg 20
* Schrijven reader 10
* Verzorgen van lessen 10
* Begeleiden van studenten 20
* Organiseren afsluiting 20
* Extra uren 20

De activiteit zal absoluut subsidiabel zijn maar daar zal wel actie op ondernomen moeten worden. Misschien de Prins van Lignac Stichting? Stimulering vanuit de gemeente?

Initiator: Saskia van der Valk-Romeijn voor DagelijksFIT  
info: [saskia@deskfit.nl](mailto:saskia@deskfit.nl) 06 199 33 409  
website: [www.fitrotterdam.net](http://www.fitrotterdam.net)

Hieronder het logo van StoelFIT, helaas zag ik geen kans het open te maken…..

