Inzet van de Beweegcirkel in groepsverband

De Beweegcirkel kan zowel bij individuen als groepen worden ingezet. In beide gevallen doorloop je de vijf stappen. Het enige verschil zit hem in de uitwisseling van de invuloefeningen tussen groepsdeelnemers. Een voordeel van de toepassing van de Beweegcirkel in groepen is dat deelnemers elkaar stimuleren en kunnen helpen bij het veranderen in beweeggedrag.

Aan de slag

Per stap wordt uitgelegd hoe je de invuloefeningen inzet in een groep. Ga aan de slag met de voorbeeldvragen en laat meer mensen beweging in hun dag brengen.

Groepseditie!

Een aanvulling op de **Beweegcirkel.**

kenniscentrum sport & bewegen

STAP 1

Beweegcirkel voor groepen

Wat doe jij *al op een dag?*

Benieuwd hoe je meer beweging in je dag kunt brengen? Het helpt om te kijken wat je al doet.

Toepassing in groepen

Vraag iedereen zijn of haar gemiddelde dag te beschrijven. Laat de deelnemers vervolgens op elkaars dag reflecteren. Zo denken de deelnemers met elkaar mee om meer beweging in hun dag te brengen. Bovendien halen ze wellicht inspiratie uit de beschrijving van andere deelnemers.

kenniscentrum sport & bewegen

STAP 1

*Hoeveel **beweeg** jij al op een dag?*

Wat doe je in de **avond**?

Hond uitlaten (grote ronde)

Wat doe je in de **ochtend**?

Kinderen naar school brengen, stofzuigen, hond uitlaten

Wat doe je in de **middag**?

Kinderen van school halen

Dit werkblad is onderdeel van de Beweegcirkel. Ga voor de volledige cirkel naar ***kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegcirkel***

STAP 2

Beweegcirkel voor groepen

Welke activiteit *lijkt jou leuk en* ***waarom?***

Welke activiteit zou je samen willen doen met de groep of deelnemers uit de groep, en waarom?

Toepassing in groepen
In stap 2 bedenken deelnemers welke activiteiten ze willen ondernemen en delen ze dit met de groep. Laat de deelnemers elkaar hier vragen over stellen zodat duidelijk wordt om welke activiteiten het gaat en welke motivatie erachter zit.

Tip: Bij gedragsverandering is het zinvol om hardop uit te spreken wat je wil doen en waarom. Als iemand dit hardop uitspreekt, is de kans dat hij of zij het nieuwe gedrag daadwerkelijk gaat vertonen namelijk groter. Mensen willen namelijk dat hun gedrag consistent is met wat ze zeggen. Wanneer iemand tegen een groep zegt dat hij of zij meer wil bewegen, is dit automatisch een stok achter de deur om dat daadwerkelijk te doen.

kenniscentrum sport & bewegen

STAP 2

Welke activiteit *lijkt jou leuk?*	***Waarom*** *wil je dit doen?*
• **1a** Fietsen	• **1b** Zodat ik mijn vrienden beter bij kan houden.
• **2a** Wandelen	• **2b** Omdat ik vaker met de kinderen naar het bos wil.
• **3a** Zwemmen	• **3b** Om fitter te worden.

“ Bedenk wat voor een ***beweegactiviteit*** *je leuk vindt en stel jezelf een* ***doel****.”*

Dit werkblad is onderdeel van de Beweegcirkel. Ga voor de volledige cirkel naar ***kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegcirkel***

*Welke **activiteit** past in jouw **dag?***

Welke activiteiten kun je samen met de deelnemers ondernemen? En hoe passen deze in jouw dag?

Toepassing in groepen

In stap 3 staat het maken van 'als.. dan..' plannen centraal. Deze werkwijze maakt het de deelnemers makkelijker om de gekozen activiteiten daadwerkelijk uit te voeren. Naast dat deelnemers met elkaar meedenken bij het maken van persoonlijke 'als.. dan..' plannen, kunnen ze ook gezamenlijke initiatieven op die manier plannen. Is er bijvoorbeeld de intentie om met de groep te gaan wandelen, dan kan de groep een 'als.. dan..' plan maken om te kijken hoe dit in de dag van de deelnemers past.

Tip: Ook hier geldt dat het hardop uitspreken van plannen om nieuwe activiteiten te ondernemen leidt tot een grotere kans dat mensen het daadwerkelijk uitvoeren.

kenniscentrum sport & bewegen

STAP 3

*Welke **activiteit** past in jouw dag?*

Als ik in de avond *de afwas heb gedaan*

dan beweeg ik door *3 km met de hond te lopen.*

Als ik in de ochtend *kinderen naar school heb gebracht*

dan beweeg ik door *te gaan zwemmen.*

Als ik in de middag *uit werk kom*

dan beweeg ik door *op de fiets boodschappen te gaan doen.*

Dit werkblad is onderdeel van de Beweegcirkel. Ga voor de volledige cirkel naar ***kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegcirkel***

*Omgaan met **moeilijke momenten** en jezelf **belonen**!*

Hoe kunnen mededeelnemers jou helpen tijdens moeilijke momenten? Welke barrières kunnen mededeelnemers helpen weg te nemen? En nog belangrijker: Hoe sta je stil bij wat je al hebt bereikt en vier je successen!

Toepassing in groepen

Stap 4 is heel relevant wanneer je de Beweegcirkel inzet in groepen. Laat deelnemers vertellen wat hen zou helpen tijdens moeilijke momenten en bij het vieren van successen. Bespreek vervolgens samen op welke manier andere deelnemers hierin kunnen helpen. Dit vergroot niet alleen de kans op gedragsverandering, maar zorgt ook voor de opbouw van sociale contacten en sociale steun binnen de groep.

Tip: Het samen doen of denken over een activiteit, maakt dat deze vaak makkelijker is om vol te houden. Je voelt verwantschap van mededeelnemers bij je beweeguitdagingen.

kenniscentrum sport & bewegen

STAP 4

*Bij **moeilijke momenten** ga ik:*	***Ik beloon** mezelf door:*
• *Mijn broer bellen.*	• *Een avondje naar de bioscoop gaan.*
• *De buurvrouw vragen voor een wandeling.*	•
•	•

*"Spreek af wat je doet om moeilijke momenten te **overwinnen** en hoe je jezelf hiervoor beloont."*

*Dit werkblad is onderdeel van de Beweegcirkel. Ga voor de volledige cirkel naar **kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegcirkel***

*Welke **vervolgstap** zet jij? Hoe gaat het?*

Welke vervolgstappen wil je zetten en hoe kunnen mededeelnemers hierin ondersteunen?

Toepassing in groepen
In de laatste stap laat je deelnemers nadenken over vervolgstappen. Deelnemers kunnen hierin meedenken met elkaar. Stel bijvoorbeeld nieuwe doelen met de groep. Ook wanneer het nog niet zo goed gaat met het volhouden van nieuwe activiteiten, kan de groep hierin meedenken. Wat maakt dat het nog niet lukt? Wat kan de groep (of deelnemers uit de groep) doen om te helpen de nieuwe activiteiten vol te houden?

Tip: Wanneer iemand moeite heeft om nieuwe activiteiten vol te houden kunnen mededeelnemers helpen om activiteiten uit te voeren of vol te houden. Kan je bijvoorbeeld samen iets doen of met iemand die je kent?

STAP 5

*Het gaat **goed**:*

*Mijn **vervolgstap** wordt:*

- *1x in de week vaker bewegen.*
- *Een mountainbike kopen en fietsen met de buurman.*
-

*Ik vind het **moeilijk**:*

***Tips** om het vol te houden:*

- *Ik vraag een familielid om met me mee te gaan.*
- *Meer afwisselen in beweegactiviteiten.*
-

*"Meer bewegen is niet altijd makkelijk. **Daag jezelf uit** om vaste beweegmomenten in je dag te brengen."*

*Dit werkblad is onderdeel van de Beweegcirkel. Ga voor de volledige cirkel naar **kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegcirkel***

kenniscentrum sport & bewegen

Breng beweging in je dag

makkelijker dan je denkt!

Bewegen is gezond, maar hoeveel is voldoende? De Beweegcirkel helpt jou (meer) beweging in je dag te brengen en geeft je informatie over de beweegrichtlijnen.

Met deze cirkel ga je stap voor stap aan de slag. Je bekijkt wat je al doet, wat je leuk vindt en wat bij je past. Ook maak je een plan hoe je meer kunt bewegen door aan te sluiten bij andere dingen die je doet.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

kenniscentrum sport & bewegen