

Keuzedeel mbo

# Seniorenbewegingsleider

gekoppeld aan één of  
meerdere kwalificaties mbo

Code

**K1162**

Penvoerder: Sectorkamer zorg, welzijn en sport  
Gevalideerd door: Sectorkamer Zorg, welzijn en sport  
Op: 12-03-2020

# 1. Algemene informatie

D1: Seniorenbewegingsleider

## Studielast

240

## Beroepsvereisten

Nee

## Certificaten

Ja

### Scholingsbehoefte/landelijke herkenbaarheid

Door vergrijzing en de groeiende aandacht voor sport en bewegen als onderdeel van een gezond en vitaal leven, groeit het aanbod beweegactiviteiten voor senioren bij zorg-, welzijns- en sportorganisaties. Deze beweegactiviteiten zijn erop gericht om ouderen op een verantwoorde manier te laten bewegen, zodat ze langer vitaal en fit blijven. Voor het organiseren en begeleiden van beweegactiviteiten voor senioren is behoefte aan begeleiders die geschoold zijn om (kwetsbare) senioren goed en veilig te begeleiden. Het keuzedeel seniorenbewegingsleider sluit aan bij deze scholingsvraag.

### Zelfstandige betekenis

Met de specialisatie seniorenbewegingsleiders zijn werkenden en werkzoekenden inzetbaar bij zowel zorg- en welzijnsorganisaties als sportorganisaties met een aanbod van beweegactiviteiten voor senioren. Ze kunnen als medewerker of als zelfstandig ondernemer beweegplannen opstellen, beweegactiviteiten begeleiden en een aanbod voor senioren organiseren, uitgaande van de wensen, mogelijkheden en beperkingen van de doelgroep.

### Doelgroep

Dit keuzedeel is bedoeld voor werkenden bij een (zorg-, welzijns- of sport)organisatie die zich willen specialiseren in het organiseren en begeleiden van beweegactiviteiten voor ouderen en voor werkzoekende sport- en beweegleiders.

### Ingangsdatum certificaat

29-01-2022

## Gekoppeld aan kwalificatie(s)

Zie bijlage op [www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers](http://www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers)

## Toelichting

### Relevantie van het keuzedeel

Vergrijzing is een actueel issue. Beweegactiviteiten zijn erop gericht om ouderen op een verantwoorde manier te laten bewegen, zodat ze fit en vitaal kunnen blijven. Het beweegaanbod is nog beperkt, terwijl het aantal ouderen toeneemt. Deze doelgroep vraagt om een andere aanpak. Verantwoord bewegen en vitaliteit staan centraal en niet de prestaties. Met de inhoud van dit keuzedeel leert de beginnend beroepsbeoefenaar hoe hij ouderen verantwoord kan laten bewegen. Vanuit het werkveld is er behoefte aan sportbegeleiders met kennis en ervaring met beweegactiviteiten voor senioren. De beginnend beroepsbeoefenaar vergroot met dit keuzedeel zijn kansen op werk.

### Beschrijving van het keuzedeel

Het keuzedeel biedt een verdieping in het organiseren en uitvoeren van beweegactiviteiten voor senioren (70+). In het keuzedeel verwerven beginnend beroepsbeoefenaren kennis en vaardigheden met betrekking tot beweegactiviteiten om senioren vitaal en fit te houden. Ze leren om een beweegplan, activiteiten en oefeningen aan te passen aan de (individuele) beperkingen en mogelijkheden van de deelnemende senioren. Ook het organiseren van beweegactiviteiten komt in dit keuzedeel aan bod.

### Branchevereisten

Nee

### Aard van keuzedeel

Verdiepend

## 2. Uitwerking

### D1-K1: Organiseren en uitvoeren van (beweeg)activiteiten voor senioren

#### Complexiteit

De beginnend beroepsbeoefenaar begeleidt senioren bij beweegactiviteiten. Hij past daarbij specialistische kennis van de doelgroep en van beweegactiviteiten voor senioren toe. Hij beschikt over motivatietechnieken, begeleidingsvaardigheden en aanpassingsvermogen om flexibel in te kunnen spelen op de situatie en op de doelgroep senioren. Complicerend is dat de beginnend beroepsbeoefenaar veelal zelfstandig werkt tijdens een activiteit niet kan terugvallen op een collega of leidinggevende. Een andere complicerende factor is de diversiteit aan deelnemers, variërend in achtergrond, motivatie, wensen, mogelijkheden en beperkingen.

#### Verantwoordelijkheid en zelfstandigheid

De beginnend beroepsbeoefenaar organiseert en verzorgt zelfstandig (beweeg)activiteiten voor senioren. Hij is verantwoordelijk voor de fysieke veiligheid van deelnemers. Hij is ook verantwoordelijk voor de kwaliteit van zijn eigen werkzaamheden. In grotere organisaties werkt hij samen in een team. Daarbij is hij verantwoordelijk voor zijn eigen aandeel in de samenwerking. Hij legt verantwoording af aan zijn leidinggevende.

#### Vakkennis en vaardigheden

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- heeft kennis van de doelgroep senioren (70+)
- heeft kennis van het aanbod aan (beweeg)activiteiten voor senioren
- heeft kennis van didactiek voor senioren
- heeft kennis van de inhoud van diverse (beweeg)activiteiten voor senioren
- heeft kennis van de mogelijkheden en beperkingen van senioren
- heeft kennis van veelvoorkomende blessures/beperkingen bij senioren en preventie van die blessures/beperkingen
- heeft kennis van sociale en fysieke veiligheid bij (beweeg)activiteiten voor senioren
- kan de wensen en behoeften van senioren omzetten in een aanbod van (beweeg)activiteiten
- kan oefeningen uitleggen en aanpassen op de senioren en de situatie
- kan materialen/middelen en activiteiten aanbieden rekening houdend met de mogelijkheden en beperkingen van senioren
- kan zijn communicatie afstemmen op de doelgroep senioren
- kan de fysieke en mentale gezondheid van groepen senioren bewaken
- kan senioren activeren en motiveren om mee te doen met beweegactiviteiten
- kan de uitvoering van oefeningen door de deelnemers observeren
- kan observatiegegevens analyseren en aan de hand daarvan conclusies trekken over de ontwikkeling van een deelnemer
- kan zijn keuzes bij de aanpak van activiteiten onderbouwen, binnen en buiten de organisatie
- kan de fysieke en sociale veiligheid van senioren bewaken
- kan op basis van nieuwe inzichten, feedback, toets- en/of evaluatiegegevens zijn aanpak aanpassen
- kan senioren feedback en aanwijzingen geven op basis van analyse van de uitvoering
- kan zijn werkzaamheden evalueren
- kan een lesplan en lesprogramma samenstellen op basis van inzicht in de wensen, mogelijkheden en beperkingen van de deelnemende senioren

### D1-K1-W1: Stelt een (individueel) beweegplan op voor senioren

#### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar verzamelt informatie over de beginsituatie, behoeften, beperkingen en mogelijkheden van elke deelnemende senior. Met deze gegevens stelt hij een individueel beweegplan en/of een beweegplan voor de groep op. Hij werkt het beweegplan uit in een lesprogramma. Hij informeert betrokkenen over het beweegplan en het lesprogramma.

#### Resultaat

Er is een passend en verantwoord (individueel) beweegplan en lesprogramma. Deze sluiten aan bij de behoeften, beperkingen en mogelijkheden van deelnemende senioren. Betrokkenen zijn volledig geïnformeerd.

#### Gedrag

#### D1-K1-W1: Stelt een (individueel) beweegplan op voor senioren

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- formuleert realistische doelstellingen;
- stemt het beweegplan verantwoord af op de behoeften, beperkingen en mogelijkheden van deelnemende senioren;
- zorgt voor een verantwoorde opbouw van het lesprogramma;
- stemt het lesprogramma effectief af op de beschikbare tijd en middelen;
- informeert betrokkenen juist en volledig.

De onderliggende competenties zijn: Samenwerken en overleggen, Vakdeskundigheid toepassen, Analyseren, Plannen en organiseren, Op de behoeften en verwachtingen van de "klant" richten

#### D1-K1-W2: Voert (beweeg)activiteiten uit voor senioren

##### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar bereidt elke activiteit (of les) voor: hij bepaalt het doel van de activiteit alsook welke oefeningen en welke materialen en middelen geschikt zijn voor senioren. Vervolgens voert hij de activiteit uit. Hij geeft informatie, demonstreert, motiveert en enthousiasmeert de senioren om mee te doen. Hij observeert de uitvoering van de oefeningen en geeft individuele feedback of aanvullende instructie en/of past de oefening aan. Hij sluit de activiteit af.

##### Resultaat

De beginnend beroepsbeoefenaar heeft de activiteit op enthousiasmerende en deskundige wijze uitgevoerd. Gestelde doelstellingen zijn gerealiseerd.

##### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- kiest passende en verantwoorde oefeningen, werkvormen, materialen en middelen voor senioren;
- zorgt voor een deskundige opbouw en afbouw van de activiteit;
- geeft duidelijke instructies;
- bewaakt de fysieke gesteldheid van de deelnemers;
- stemt zijn gedrag en omgangsvormen flexibel af op de deelnemers;
- past interventies tijdig en adequaat toe;
- voert de activiteit efficiënt uit binnen de beschikbare tijd.

De onderliggende competenties zijn: Begeleiden, Vakdeskundigheid toepassen, Op de behoeften en verwachtingen van de "klant" richten, Omgaan met verandering en aanpassen

#### D1-K1-W3: Organiseert een aanbod beweegactiviteiten voor senioren

##### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar inventariseert de wensen en behoeften voor het opzetten of uitbreiden van het aanbod beweegactiviteiten voor senioren. Hij voert hiervoor gesprekken en verzamelt informatie over de doelgroep. Op basis van de inventarisatie doet de beginnend beroepsbeoefenaar een voorstel voor het opzetten of uitbreiden van het aanbod beweegactiviteiten voor senioren. Hij bespreekt het voorstel met de opdrachtgever en maakt afspraken over de randvoorwaarden zoals een geschikte locatie en veiligheidsaspecten. De beginnend beroepsbeoefenaar werft, informeert en enthousiasmeert senioren voor de nieuwe beweegactiviteiten.

##### Resultaat

De beginnend beroepsbeoefenaar heeft een aanbod van beweegactiviteiten voor senioren opgezet of uitgebreid. Het aanbod sluit aan op de wensen en behoeften van de opdrachtgever en de doelgroep senioren.

##### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- inventariseert actief de wensen en behoeften voor beweegactiviteiten voor senioren;
- kiest realistische en verantwoorde activiteiten die aansluiten bij de wensen en behoeften van de doelgroep;
- kiest voor doelgerichte wervingsactiviteiten die aansluiten bij de doelgroep;
- is klantgericht in contact met potentiële deelnemers.

D1-K1-W3: Organiseert een aanbod beweegactiviteiten voor senioren

De onderliggende competenties zijn: Formuleren en rapporteren, Onderzoeken, Op de behoeften en verwachtingen van de "klant" richten