



Beweeg tips

van ouders voor ouders

- Jong geleerd is oud gedaan! Probeer beweging al vroeg binnen het gezin te stimuleren.
- Zelf geen tijd? Laat een PGB-er mee gaan als begeleider bij het sporten.
- Wat vindt uw kind leuk om te doen? Sluit aan op zijn/haar interesses en laat bewegen vooral leuk zijn!
- Moeilijk uw kind te motiveren? Probeer oudere kinderen actief te betrekken in de keuzes.
- Niet alle aangepaste speeltuinen zijn toegankelijk voor alle beperkingen. Kijk op www.speeltuinbende.nl voor een aangepaste speeltuin bij u in de buurt.
- Wil uw kind ook graag op een sportclubje? Kijk op www.unieksporten.nl welke sporten er bij u in de buurt worden aangeboden. Voorbeelden zijn zwemmen, paardrijden, en aangepast judo.

- Extra hulp nodig bij bewegen? Overleg met uw fysio- en/of ergotherapeut welke beweegapparaten/hulpjes er zijn om het bewegen van uw kind te stimuleren en ondersteunen.
- Weinig inspiratie voor passende binnen en buiten activiteiten voor uw kind met een ernstige meervoudige beperking? Kijk op de Facebook pagina van *'Ik ga EMB'* voor ideeën.
- Maak van elk moment een beweegmoment. Bespreek met uw fysio- en/of ergotherapeut de mogelijkheden om uw kind meer te (laten) bewegen tijdens dagelijkse verzorgingsmomenten.