



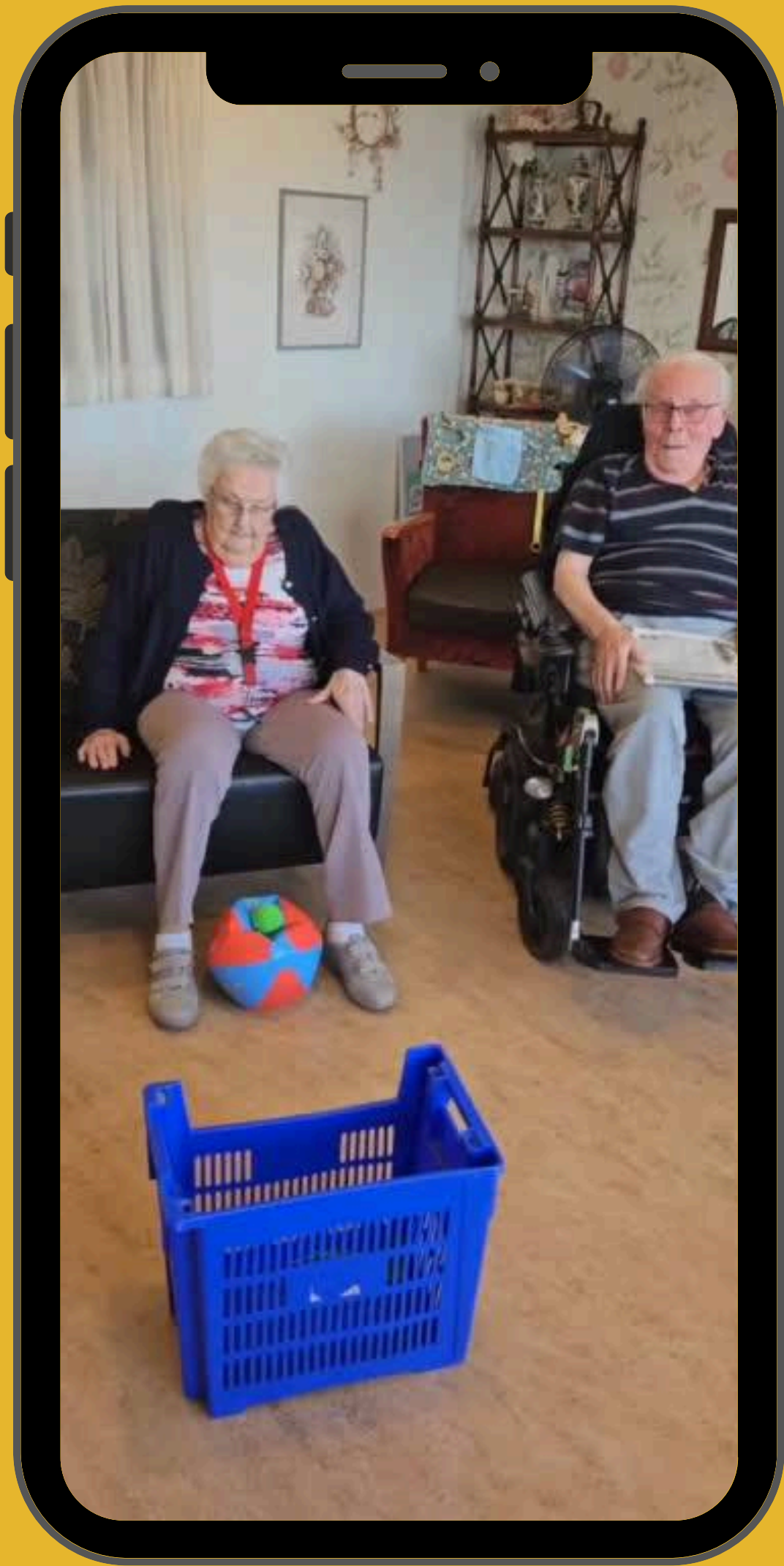
bewegen is leven



bewegenisleven.nl



Bewegingsagoog Joël
bewegen.is.leven





GET

READY



Terug in de
tijd





Beweeg rollator





Trainer
Coach
Agogisch
hulpverlener





Bellenblaas
Tennis



Bellenblaas Tennis





WAAROM SPELEN?



DE KRACHT VAN SPELEN?

VERBETERT DE FYSIEKE CONDITIE



DE KRACHT VAN SPELEN?

VERBETERT DE FYSIEKE CONDITIE
VERBETERT HET MENTALE WELZIJN



DE KRACHT VAN SPELEN?

VERBETERT DE FYSIEKE CONDITIE
VERBETERT HET MENTALE WELZIJN
VERBETERT SOCIALE VAARDIGHEDEN



DE KRACHT VAN SPELEN?

VERBETERT DE FYSIEKE CONDITIE

VERBETERT HET MENTALE WELZIJN

VERBETERT SOCIALE VAARDIGHEDEN

VERBETERT DE COGNITIEVE FUNCTIE



DE KRACHT VAN SPELEN?

VERBETERT DE FYSIEKE CONDITIE
VERBETERT HET MENTALE WELZIJN
VERBETERT SOCIALE VAARDIGHEDEN
VERBETERT DE COGNITIEVE FUNCTIE
VERHOOGT DE MOTIVATIE



DE KRACHT VAN SPELEN?

VERBETERT DE FYSIEKE CONDITIE

VERBETERT HET MENTALE WELZIJN

VERBETERT SOCIALE VAARDIGHEDEN

VERBETERT DE COGNITIEVE FUNCTIE

VERHOOGT DE MOTIVATIE

STIMULEERT LEVENSLANGE ACTIVITEIT



DE KRACHT VAN SPELEN?

VERBETERT DE FYSIEKE CONDITIE
VERBETERT HET MENTALE WELZIJN
VERBETERT SOCIALE VAARDIGHEDEN
VERBETERT DE COGNITIEVE FUNCTIE
VERHOOGT DE MOTIVATIE
STIMULEERT LEVENSLANGE ACTIVITEIT
VERBETERT HET LEREN
BOUWT VEERKRACHT OP
BEVORDERT INCLUSIVITEIT



DE KRACHT VAN SPELEN?

VERBETERT DE FYSIEKE CONDITIE
VERBETERT HET MENTALE WELZIJN
VERBETERT SOCIALE VAARDIGHEDEN
VERBETERT DE COGNITIEVE FUNCTIE
VERHOOGT DE MOTIVATIE
STIMULEERT LEVENSLANGE ACTIVITEIT
VERBETERT HET LEREN
BOUWT VEERKRACHT OP
BEVORDERT INCLUSIVITEIT
ONTWIKKELT MOTORISCHE VAARDIGHEDEN
VERSTERKT RELATIES
VERHOOGT HET ENERGIELEVEL



DE KRACHT VAN SPELEN?

VERBETERT DE FYSIEKE CONDITIE
VERBETERT HET MENTALE WELZIJN
VERBETERT SOCIALE VAARDIGHEDEN
VERBETERT DE COGNITIEVE FUNCTIE
VERHOOGT DE MOTIVATIE
STIMULEERT LEVENSLANGE ACTIVITEIT
VERBETERT HET LEREN
BOUWT VEERKRACHT OP
BEVORDERT INCLUSIVITEIT
ONTWIKKELT MOTORISCHE VAARDIGHEDEN
VERSTERKT RELATIES
VERHOOGT HET ENERGIELEVEL
VERBETERT FOCUS EN AANDACHT
ONDERSTEUNT EMOTIONELE EXPRESSIE
VERBETERT DE KWALITEIT VAN LEVEN



DE KRACHT VAN SPELEN?

VERBETERT DE FYSIEKE CONDITIE
VERBETERT HET MENTALE WELZIJN
VERBETERT SOCIALE VAARDIGHEDEN
VERBETERT DE COGNITIEVE FUNCTIE
VERHOOGT DE MOTIVATIE
STIMULEERT LEVENSLANGE ACTIVITEIT

VERBETERT HET LEREN
BOUWT VEERKRACHT OP
BEVORDERT INCLUSIVITEIT
ONTWIKKELT MOTORISCHE VAARDIGHEDEN
VERSTERKT RELATIES

VERHOOGT HET ENERGIELEVEL
VERBETERT FOCUS EN AANDACHT
ONDERSTEUNT EMOTIONELE EXPRESSIE
VERBETERT DE KWALITEIT VAN LEVEN

STIMULEERT CREATIVITEIT
VERBETERT DE ACADEMISCHE VASTBERADENHEID
FACILITEERT INTERGENERATIONELE INTERACTIE
VERMINDERT HET RISICO OP CHRONISCHE ZIEKTEN
VERBETERT DE NEUROPLASTICITEIT



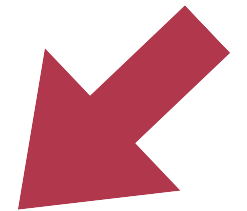
DE KRACHT VAN SPELEN?

1. Enhances Physical Fitness (Mayo Clinic, n.d.). <https://communityhealth.mayoclinic.org/featured-stories/daily-exercise>
2. Boosts Mental Well-being (American Academy of Pediatrics, 2018). <https://publications.aap.org/pediatrics/article/142/3/>
3. Improves Social Skills (NAEYC, 2022). <https://www.naeyc.org/resources/pubs/yc/summer2022/power-playful-learning>
4. Enhances Cognitive Function (Harvard University, 2025). <https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/25/01/>
5. Increases Motivation (Taylor & Francis Online, 2021). <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21594937.2021.1959229>
6. Encourages Lifelong Activity (NAEYC, 2022). <https://www.naeyc.org/resources/pubs/yc/summer2022/power-playful-learning>
7. Enhances Learning (RSC Education, 2022). <https://edu.rsc.org/feature/playful-learning-improves-outcomes/4018440.article>
8. Builds Resilience (NCOA, 2023). <https://www.ncoa.org/article/play-for-all-ages-the-benefits-of-intergenerational-recreational-physical-activity>
9. Promotes Inclusivity (Institute of Education Sciences, n.d.). <https://ies.ed.gov/ncee/edlabs/regions/northeast/Blog/Post/32>
10. Develops Motor Skills (Mayo Clinic, n.d.). <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/infant-development/art-20048178>
11. Strengthens Relationships (NAEYC, n.d.). <https://www.naeyc.org/resources/position-statements/dap/engaging-families>
12. Increases Energy Levels (Mayo Clinic, n.d.). <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>
13. Enhances Focus and Attention (Verywell Health, n.d.). <https://www.verywellhealth.com/play-and-adhd-5191560>
14. Supports Emotional Expression (PMC, 2022). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8812369>
15. Improves Quality of Life (SpringerLink, 2022). https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-85702-8_24
16. Encourages Creativity (Frontiers, 2022). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.01053/full>
17. Enhances Academic Grit (PMC, 2018). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6069421>
18. Facilitates Intergenerational Interaction (SpringerLink, 2022). https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-85702-8_24
19. Reduces Risk of Chronic Diseases (Mayo Clinic, n.d.). <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>
20. Enhances Neuroplasticity (National Institute for Play, n.d.). <https://nifplay.org/what-is-play/types-of-play/movement-play>



DE KRACHT VAN SPELEN?

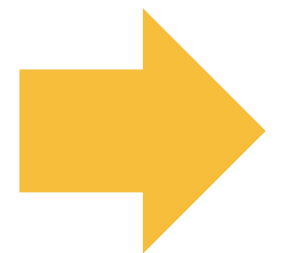
Wij hebben dit niet verzonnen



1. Enhances Physical Fitness (Mayo Clinic, n.d.). <https://communityhealth.mayoclinic.org/featured-stories/daily-exercise>
2. Boosts Mental Well-being (American Academy of Pediatrics, 2018). <https://publications.aap.org/pediatrics/article/142/3/>
3. Improves Social Skills (NAEYC, 2022). <https://www.naeyc.org/resources/pubs/yc/summer2022/power-playful-learning>
4. Enhances Cognitive Function (Harvard University, 2025). <https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/25/01/>
5. Increases Motivation (Taylor & Francis Online, 2021). <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21594937.2021.1959229>
6. Encourages Lifelong Activity (NAEYC, 2022). <https://www.naeyc.org/resources/pubs/yc/summer2022/power-playful-learning>
7. Enhances Learning (RSC Education, 2022). <https://edu.rsc.org/feature/playful-learning-improves-outcomes/4018440.article>
8. Builds Resilience (NCOA, 2023). <https://www.ncoa.org/article/play-for-all-ages-the-benefits-of-intergenerational-recreational-physical-activity>
9. Promotes Inclusivity (Institute of Education Sciences, n.d.). <https://ies.ed.gov/ncee/edlabs/regions/northeast/Blog/Post/32>
10. Develops Motor Skills (Mayo Clinic, n.d.). <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/infant-development/art-20048178>
11. Strengthens Relationships (NAEYC, n.d.). <https://www.naeyc.org/resources/position-statements/dap/engaging-families>
12. Increases Energy Levels (Mayo Clinic, n.d.). <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>
13. Enhances Focus and Attention (Verywell Health, n.d.). <https://www.verywellhealth.com/play-and-adhd-5191560>
14. Supports Emotional Expression (PMC, 2022). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8812369>
15. Improves Quality of Life (SpringerLink, 2022). https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-85702-8_24
16. Encourages Creativity (Frontiers, 2022). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.01053/full>
17. Enhances Academic Grit (PMC, 2018). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6069421>
18. Facilitates Intergenerational Interaction (SpringerLink, 2022). https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-85702-8_24
19. Reduces Risk of Chronic Diseases (Mayo Clinic, n.d.). <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>
20. Enhances Neuroplasticity (National Institute for Play, n.d.). <https://nifplay.org/what-is-play/types-of-play/movement-play>



**DOOR SPEELSHEID VERGEET JE
DAT JE BEWEEGT!**

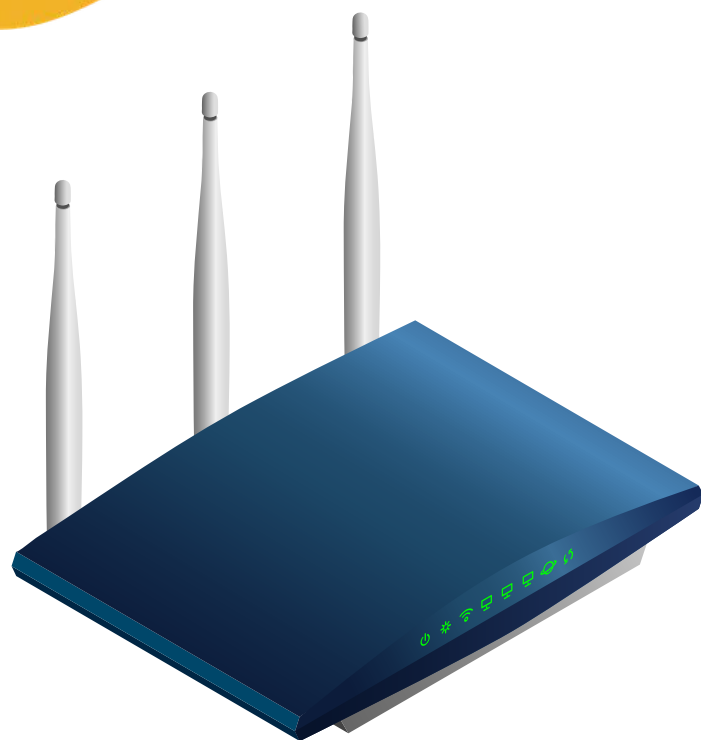






Actieve en inactieve mensen







Gratis wifi
Makkelijke wifi
Moeilijke wifi

Mensen



Dit geldt trouwens ook
voor mijn collega's...



Gratis wifi
Makkelijke wifi
Moeilijke wifi

Mensen



**Verschillende
soorten moeilijke
wifi mensen**



Henk



Henk
-
De Katapult





90%



Beweegrichtlijn 65+/ mensen met een beperking

- 150 min per week matig intensief bewegen.
- 2× per week kracht en balans.
- Minder zitten - vaker even bewegen.
- Begin klein: **starten** is het belangrijkste

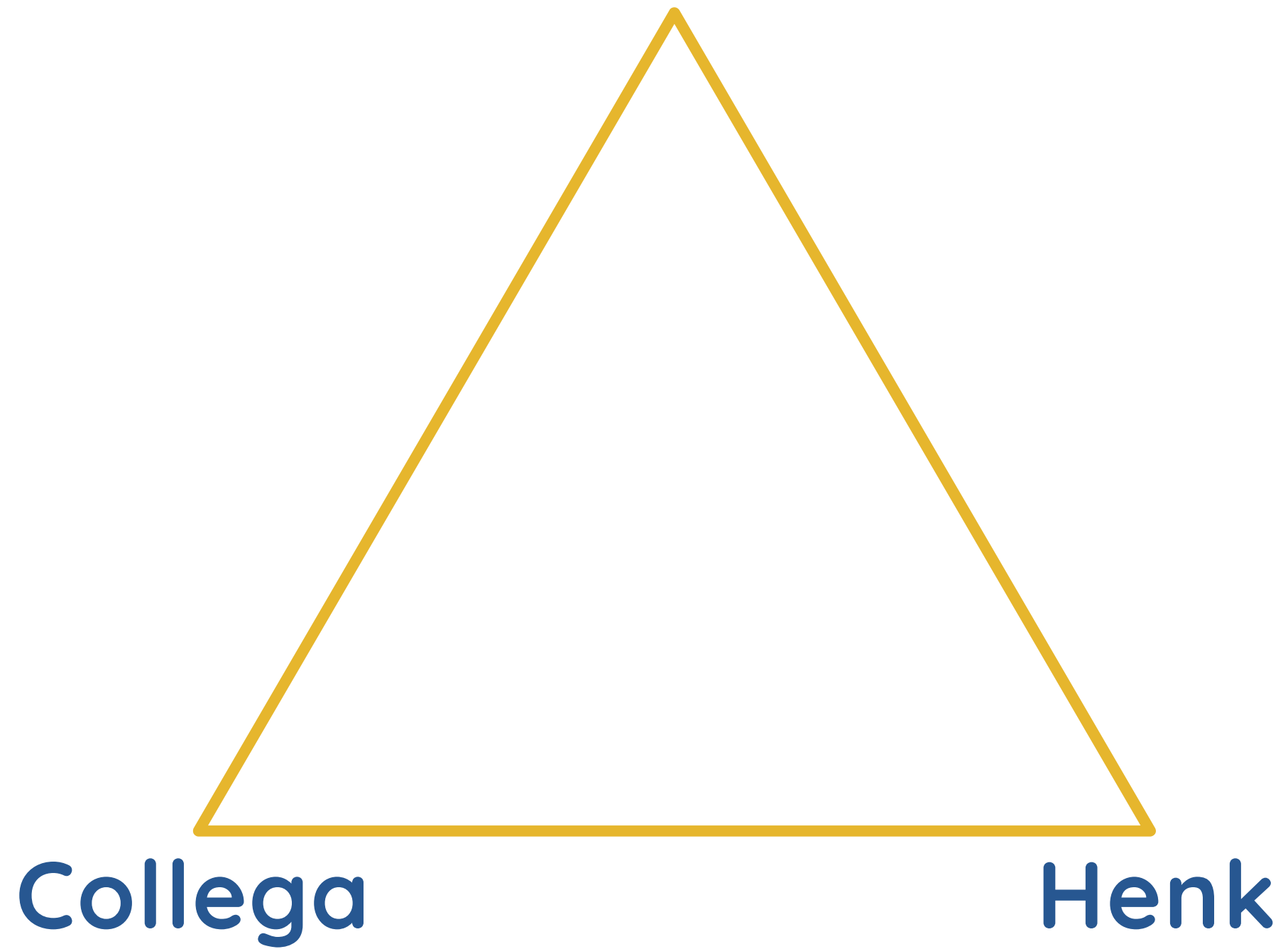




Zien bewegen
Doet bewegen

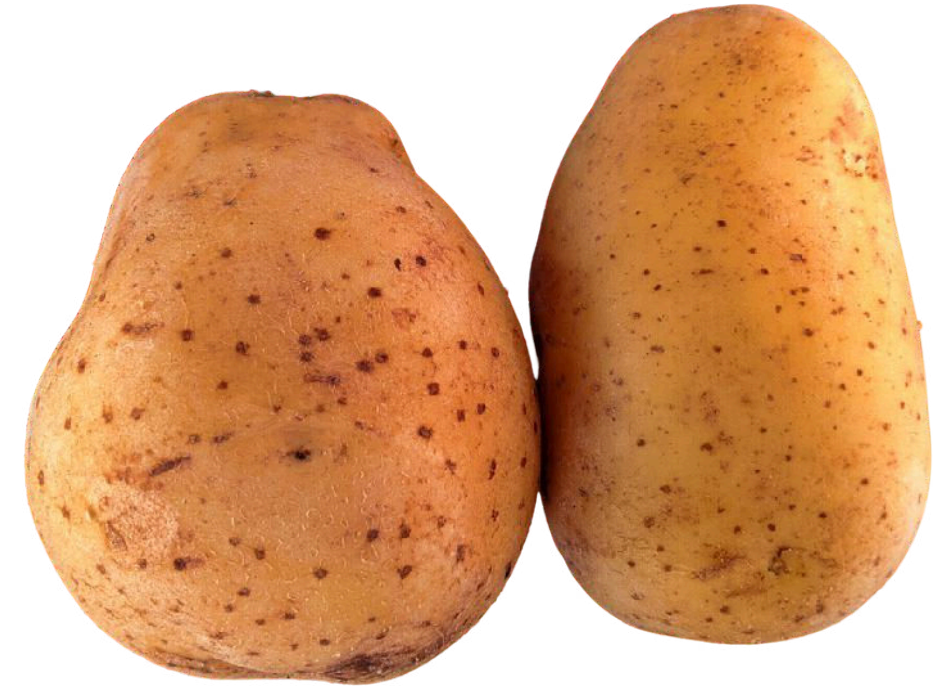
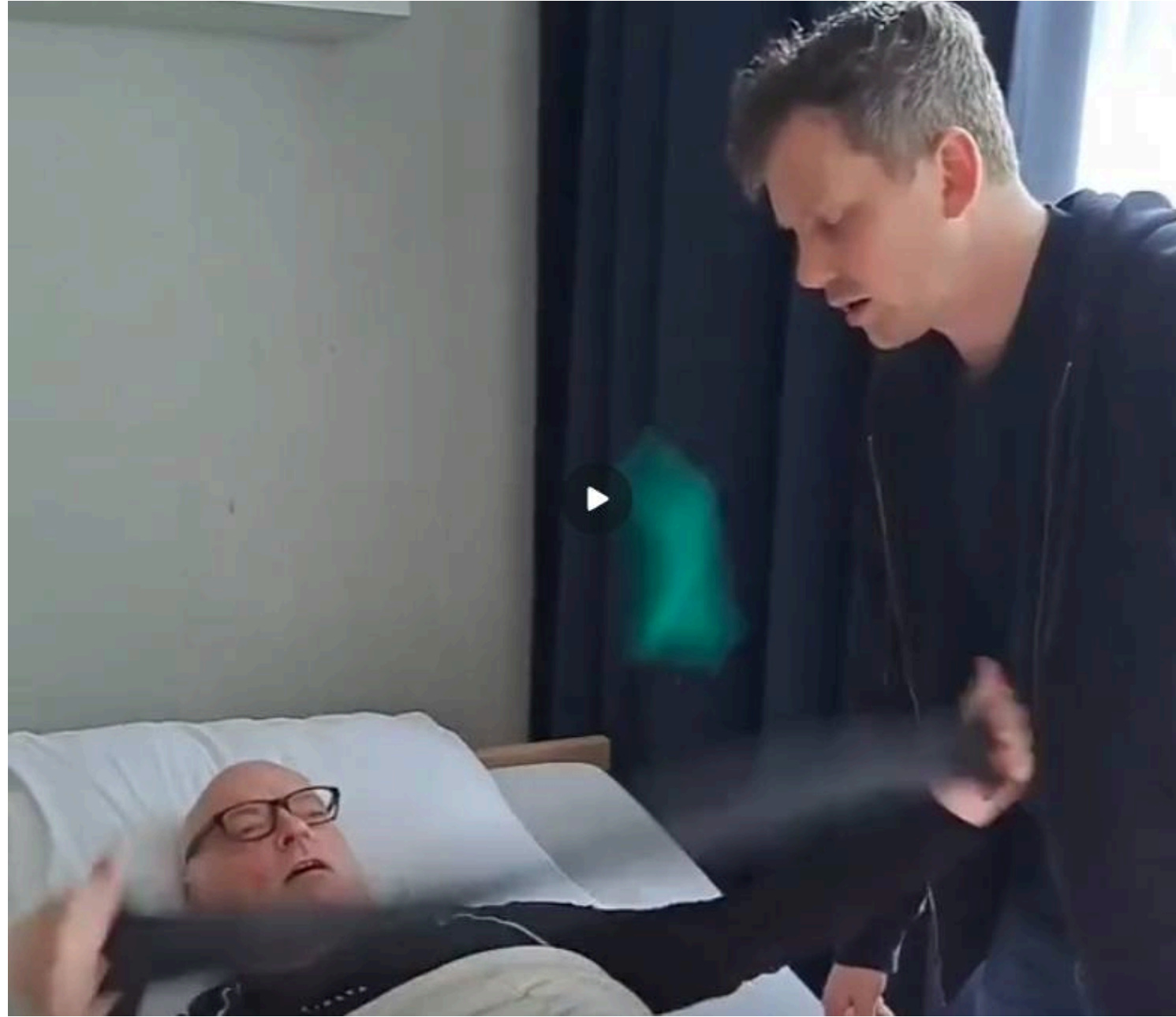








Reablement
wordt
bevorderd





PRESS PLAY
Methode



(PRESS) PLAY METHODE

PLAY

PASSIE

LEVEL UP

ACTIE

YES



(PRESS) PLAY METHODE

PASSIE

PLAY

Wat vindt iemand **leuk**?
Wat vindt iemand **belangrijk**?
Wat vindt iemand **normaal**?





(PRESS) PLAY METHODE

Klaas



Föhn bal - Föhn poolen





(PRESS) PLAY METHODE

PASSIE

PLAY



(PRESS) PLAY METHODE

PASSIE

LLEVEL UP

PLAY



(PRESS) PLAY METHODE

PLAY

PASSIE

LEVEL UP

ACTIE



(PRESS) PLAY METHODE

PLAY

PASSIE

LEVEL UP

ACTIE

YES





Raad de passie





Roy



Roy

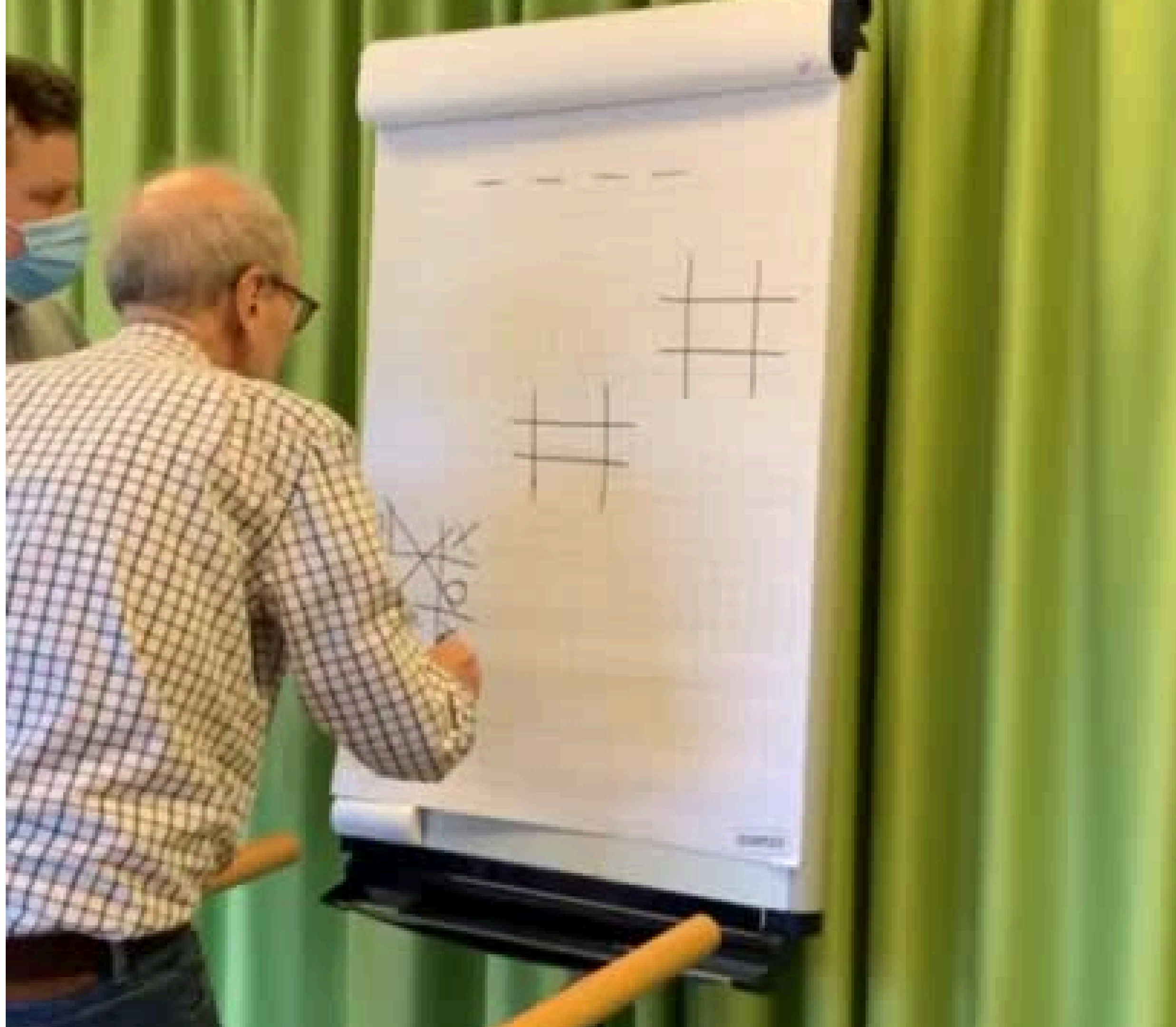




Albert



Albert





Gerard



Gerard





Zuster Miep



nie zo roep



(PRESS) PLAY METHODE

Freek



Storytelling



Verschillende types in de wereld



Denkt goed na
Maakt plannen
Houdt van regels en afspraken
Zorgt dat alles netjes en rustig loopt

Doet gewoon
Bedenkt leuke ideeën
Is druk en enthousiast
Doet dingen vaak spontaan



Denkt goed na
Maakt plannen
Houdt van regels en afspraken
Zorgt dat alles netjes en rustig loopt

Doet gewoon
Bedenkt leuke ideeën
Is druk en enthousiast
Doet dingen vaak spontaan

Je hebt ze beide in je



De 4 L's

Loopt het?
Leert het?

Lukt het?
Leeft het?

Je hebt ze beide nodig!



popplay

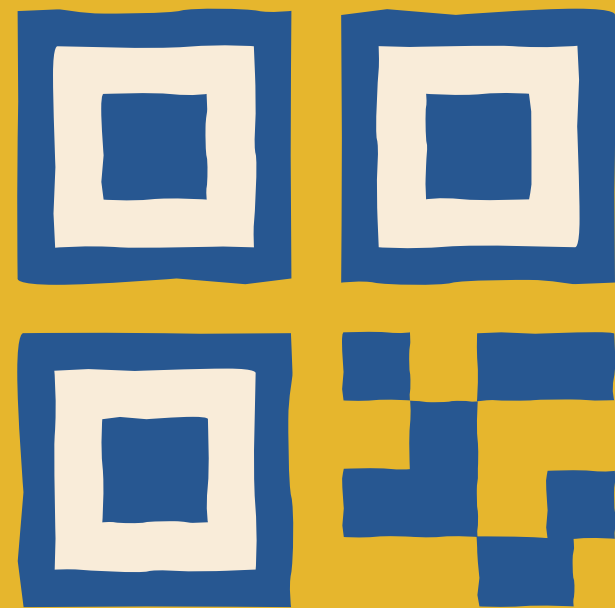
LIFE IS MOVEMENT



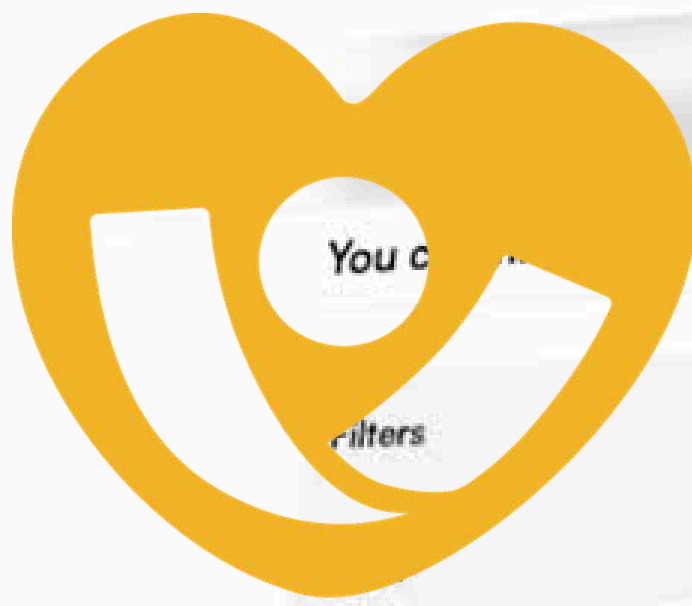




Platform



qr code

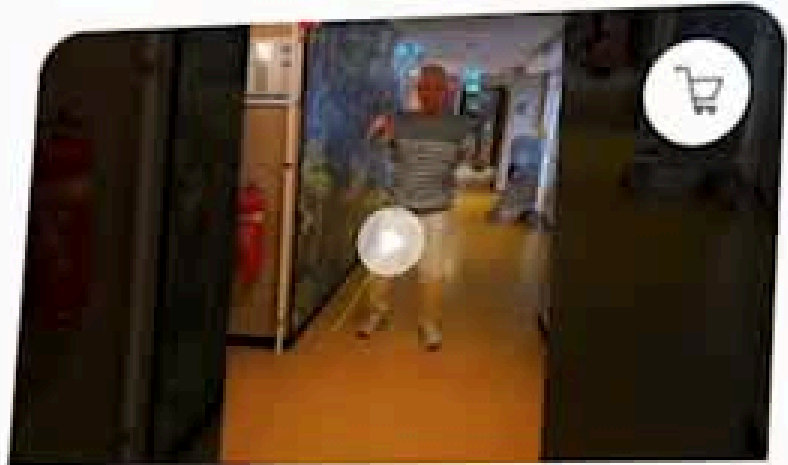


You can get inspiration from Exercise Expert Joël in just a few clicks!

Sort by upload date Sort by likes

Results: 9 of 28

- Filters
- Remove
- Keyword
- Materials | POPlay Playbox
- Ball pit balls
 - Cardboard
 - Cups
 - Dynaband
 - Ping Pong Balls
 - Pitsack
 - Rope
 - Tape
 - Umbrella
- Materials | Other
- Battery
 - Beach ball
 - Beer cap
 - Hairdryer
 - Hoop
 - Paper
 - Plastic hose



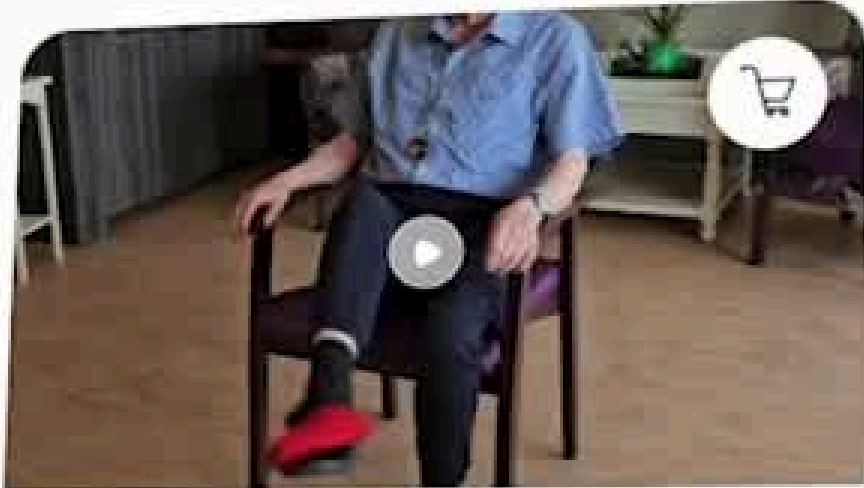
Ball into cup

♡ 6

Aiming games Ball games

Collaboration games Ball pit balls

Watch video



Beanbag football

♡ 4

Aiming games Ball games

Individual games Hoop Pitsack

Watch video



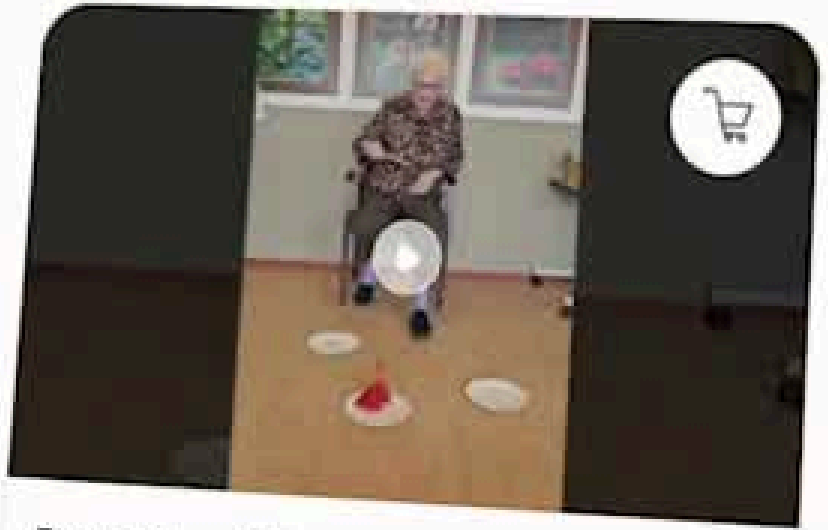
Activate with cardboard

♡ 8

Aiming games Individual games

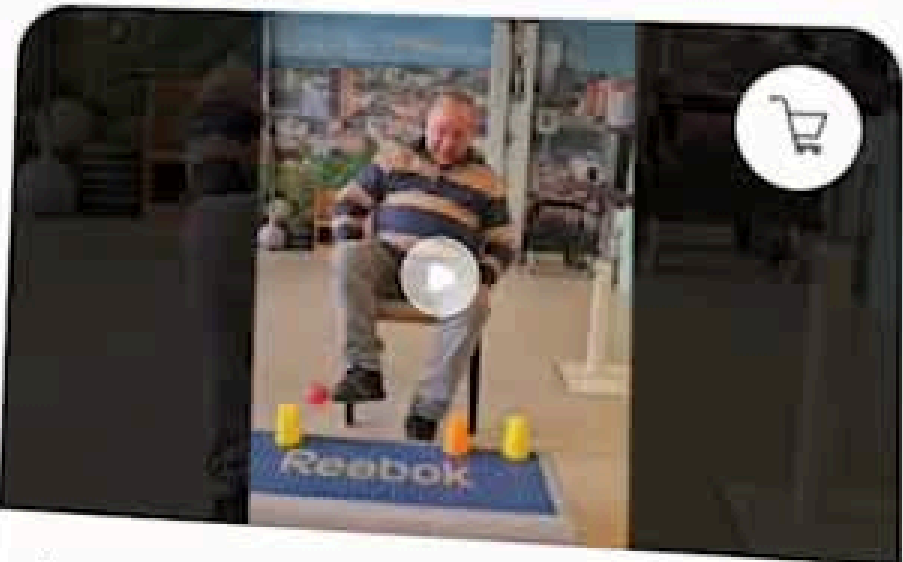
Beer cap Cardboard Pinching

Watch video



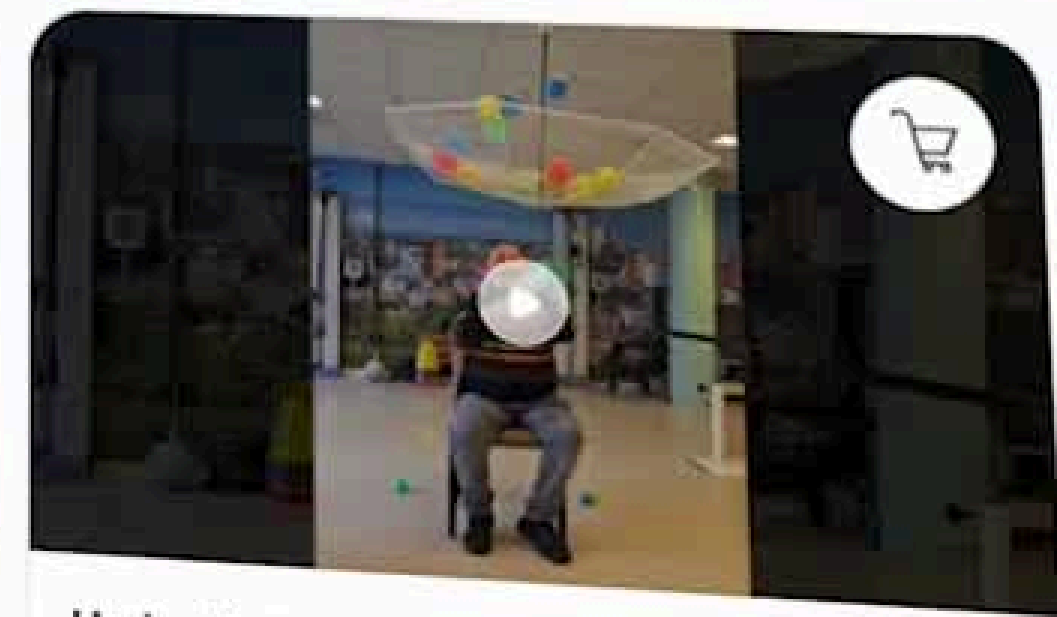
Paper Plane Fishing!

♡ 11



Cup soccer

♡ 16



Umbrella ball 2.0



bewegenisleven.nl



Bewegingagoog Joël
bewegen.is.leven



hoe je energie en plezier terug kunt



Community



Community | Deel hier jouw inspiratie!

Iedereen heeft wel één goed idee, jij ook! Upload hier jouw inspirerende voorbeelden.

UPLOADFORMULIER

Video titel *

Video URL *

ⓘ Let op: je video moet op openbaar staan als je hem met ons delen.

Naam vlogger *

RICHTLIJNEN UPLOADEN

Om de kwaliteit van de video's te waarborgen hebben we enkele richtlijnen opgesteld:

- De video staat op Youtube (onze voorkeur), Instagram of TikTok en is openbaar.
- De video bevat één inspirerende activiteit.
- De video is kort en krachtig.
- De video is overzichtelijk en stabiel gefilmd.
- De video is voorzien van een korte passende titel en is passend gelabeld.
- De video bevat zo min mogelijk achtergrondgeluid, beweging en ruis.
- De video zal gecheckt worden door experts en zal daarna zichtbaar worden op dit platform.



WIJ STAAN VOOR MAATWERK

Van een vonk tot een vuur – kies wat bij jullie past.



Keynote. Theater & workshops
30 min - 2.5 uur

Educatie & Skills
PRESS PLAY
4,5 uur - 1 dag

Cultuur verandering
1 - 2 jaar traject



**bewegen
is leven**



bewegenisleven.nl



Bewegingsagoog Joël
bewegen.is.leven