

# BEGRIJPEN EN STIMULEREN VAN DE MOTORISCHE ONTWIKKELING BIJ DOWNSYNDROOM

## UW KIND BEGELEIDEN NAAR AUTONOMIE MET AANGEPASTE ACTIVITEITEN

**Training voor ouders, grootouders en naasten van kinderen met Downsyndroom**

Ontdek concrete activiteiten om de motorische ontwikkeling van uw kind dagelijks te stimuleren

<b>Duur :</b> 2 tot 3 uur	<b>Modules :</b> 5 modules
<b>Lessen :</b> 11 lessen	<b>Doelgroep :</b> Ouders en naasten van kinderen met Downsyndroom
<b>Formaat :</b> 100 % online, asynchroon	<b>Aanbieder :</b> N° 11757351875
<b>Certificering :</b> Qualiopi	<b>Tarief :</b> Op aanvraag

[www.dynseo.com/nos-formationen](http://www.dynseo.com/nos-formationen) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

### Opleidingsbeschrijving

Deze online training stelt u in staat om de motorische bijzonderheden van Downsyndroom te begrijpen, met name hypotonie en hyperlaxiteit, en hun impact op de dagelijkse ontwikkeling van uw kind. U ontdekt leuke en toegankelijke activiteiten om zowel de globale motoriek als de fijne motoriek te stimuleren, terwijl u rekening houdt met het tempo en de capaciteiten van uw kind. Aan de hand van concrete uitleg en direct toepasbare strategieën leert u om dagelijkse momenten om te zetten in kansen voor motorische ontwikkeling, zonder dat u "sessies" hoeft te doen. U gaat naar huis met concrete tools en ideeën voor activiteiten die u direct thuis kunt uitvoeren. Bonus: ontdek de COCO PENSE & COCO BOUGE-app, met automatische sportpauzes elke 15 minuten, perfect aangepast voor kinderen met Downsyndroom.

### Module-overzicht

<b>MODULE 1</b>	Begrijpen van de motorische bijzonderheden	3 lessen
<b>MODULE 2</b>	Dagelijkse activiteiten om de grove motoriek te stimuleren	3 lessen
<b>MODULE 3</b>	Fijne motoriek ontwikkelen	3 lessen
<b>MODULE 4</b>	Motorisch werk integreren in het dagelijks leven	3 lessen
<b>MODULE 5</b>	De COCO PENSE en COCO BOUGE applicatie	1 les

### Leerdoelen

#### Leerdoelen

- Hypotonie en hyperlaxiteit begrijpen: wat ze zijn, waarom ze aanwezig zijn en hoe ze in de loop van de tijd evolueren
- De impact op balans, houding en lopen identificeren: natuurlijke aanpassingen van het kind en begeleidingsstrategieën
- Begrijpen waarom dagelijkse bewegingen meer inspanning vereisen: spierinspanning, coördinatie, precisie en vermoeidheid
- Aangepaste bewegingsspelletjes aanbieden: dans, motorische parcours thuis, kinderyoga
- Fysieke activiteiten implementeren die voordelig zijn: zwemmen, wandelen, balspelletjes
- Technieken gebruiken om de spierspanning zachtjes te versterken: weerstands-spelletjes, versterkende posities, duw-/trekactiviteiten
- Fijne motoriek ontwikkelen door middel van knutselen: kralen, klei, schilderen, knippen
- Functionele bewegingen omzetten in oefeningen: knopen, openen, gieten, aankleden
- Precisie- en visueel-motorische coördinatie-spelletjes aanbieden: puzzels, bouwen, in elkaar passen, grafische activiteiten
- Motorisch werk in het dagelijks leven integreren: 's ochtends, maaltijden, verplaatsingen, bad, opruimen
- Reageren op vermoeidheid en motivatie: signalen herkennen en verwachtingen aanpassen
- Vooruitgang volgen en vertrouwen behouden: dagboek, foto's, viering van overwinningen

### Algemene informatie

<b>Duur</b>	2 tot 3 uur verdeeld over 5 progressieve modules
<b>Doelgroep</b>	Ouders, grootouders, familieleden en naasten van kinderen met Downsyndroom
<b>Vereisten</b>	Geen, training toegankelijk voor iedereen
<b>Tarief</b>	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certificering</b>	Qualiopi - Attestation de fin de formation
<b>Organisatie</b>	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Les 1 - Hypotonie en hyperlaxiteit**

- Hypotonie = vermindering van de spierspanning (spieren minder "spanning")
- Hyperlaxiteit = overmatige soepelheid van de gewrichten en ligamenten
- Genetische kenmerken aanwezig vanaf de geboorte
- Directe impact op de motorische ontwikkeling en vermoeidheid
- De spierspanning verbetert met de tijd, groei en aangepaste activiteiten

**Les 2 - Impact op evenwicht, houding en lopen**

- Evenwicht: spieren werken harder om het lichaam stabiel te houden
- Houding: neiging om te leunen, naar steun te zoeken (energiebesparing)
- Lopen meestal verworven tussen 2 en 3 jaar, soms later
- Natuurlijke aanpassingen: benen uit elkaar, voeten naar buiten, lopen op de tenen
- Deze moeilijkheden zijn geen definitieve beperkingen

**Les 3 - Waarom dagelijkse gebaren meer moeite kosten**

- Verhoogde spierspanning voor elke actie (zoals het dragen van onzichtbare gewichten)
- Complexe coördinatie: motorische planning nodig voor elke beweging
- Moeilijkheden met controle en precisie bij slappe gewrichten en verminderde spierspanning
- Snellere vermoeidheid = behoefte aan frequente pauzes
- Pas de omgeving en verwachtingen dienovereenkomstig aan

**Les 1 - Bewegingsspellen (dans, parcours, kinderyoga)**

- Dans: evenwicht, coördinatie, ritme en spierversterking
- Motorisch parcours thuis: kussens om overheen te stappen, tunnel, verschillende obstakels
- Transformeer het parcours in een verhaal om het kind te motiveren
- Kinderyoga: eenvoudige houdingen (boom, kat, kikker) voor de posturale tonus
- 10-15 minuten per dag is voldoende, regelmaat is belangrijker dan duur

**Les 2 - Aangepaste fysieke activiteiten (zwemmen, wandelen, bal)**

- Zwemmen: drijfvermogen vermindert de impact van hypotone, versterkt alle spieren
- Wandelen: beginnen met korte afstanden, variëren in terrein
- Bal: rollen, gooien, vangen, duwen met de voeten
- Activiteiten aanpassen aan leeftijd en mogelijkheden
- Voorkeur geven aan gezinsplezier boven prestatie

**Les 3 - Technieken om de spierspanning zachtjes te versterken**

- Weerstands spellen: duwen tegen je handen, trekken, "zachte" worsteling
- Versterkende posities: op handen en knieën, zitten zonder steun, klimmen
- Duw-/trekactiviteiten: kar, wasmand, deuren
- Draagbare voorwerpen, trappen opgaan
- Materiaal om mee te spelen: klei, kinetisch zand, sponzen

**Les 1 - Knutselen, kralen, boetseerlei, penselen**

- Knutsels: scheuren, plakken, geleidelijk knippen
- Kralen: beginnen met grote kralen en een stijve draad, geleidelijk verminderen
- Kneedbare klei: pletten, rollen, knijpen, voorwerpen erin verstoppen
- Verf: eerst grote kwasten, daarna kleinere, variëren in technieken
- Korte en regelmatige sessies, de inspanning meer waarderen dan het resultaat

**Les 2 - Functionele activiteiten (knopen, openen, gieten)**

- Kleding aan- en uittrekken: knopen, ritsen, klittenband, kleding aantrekken
- Openen/sluiten: dozen, doppen, potten, clips, deurknoppen
- Overgieten: droge bonen, rijst, en dan geleidelijk vloeistoffen

- Maaltijden: lepel, vork, glas, verpakkingen openen, opscheppen
- Elk gebaar in eenvoudige stappen opdelen

### Les 3 - Spellen om de precisie en de visueel-motorische coördinatie te verbeteren

- Puzzels: beginnen met eenvoudige inlegstukken, geleidelijk verhogen
- Constructiespellen: blokken, Duplo, Kapla, nestbare blokken
- Inleg- en sorteerspellen: vormen, kleuren, maten
- Doelspellen: gooien in een mand, ringen stapelen
- Grafische activiteiten: tekenen in het zand, punten verbinden, kleuren

## MODULE 4

### Motorisch werk integreren in het dagelijks leven

3 lessen

#### Les 1 - Sleutelmomenten om te oefenen zonder "een sessie te houden"

- Ochtend: rekken bij het wakker worden, deelnemen aan het aankleden
- Maaltijd: op de stoel klimmen, met bestek omgaan, opruimen
- Verplaatsingen: trappen, lopen, springen, zijn tas dragen
- Bad: zich uitkleden, met water spelen, zich insmeren, alleen eruit gaan
- Opruimen, huishoudelijke taken, vrij spel met toegankelijk materiaal

#### Les 2 - Zich aanpassen aan vermoeidheid en motivatie

- Herken de signalen van vermoeidheid: prikkelbaarheid, onnauwkeurige gebaren, verlies van concentratie
- Goede dagen: veeleisende activiteiten, nieuwe uitdagingen
- Vermoeide dagen: rustige activiteiten, verkorte duur, meer pauzes
- Respecteer de energiefases (vaak beter in de ochtend)
- Behoud de motivatie: keuzes, afwisselen van activiteiten, gebruik maken van je interesses

#### Les 3 - Voortgang volgen en vertrouwen behouden

- Een voortgangsdagboek bijhouden: regelmatig successen noteren
- Foto's en video's: de evolutie over meerdere maanden meten
- Elke overwinning vieren, hoe klein ook
- Nooit vergelijken met andere kinderen
- Vertrouwen op het proces: plateaus en dan sprongen vooruit

## MODULE 5

### De COCO PENSE en COCO BOUGE applicatie

1 les

#### Les 1 - Ontdek COCO

- Applicatie voor kinderen van 5-10 jaar: 30+ educatieve spellen
- Automatische sportpauze elke 15 minuten
- Aanpasbare moeilijkheidsniveaus op basis van vaardigheden
- Ontworpen met gezondheidsprofessionals (logopedisten, ergotherapeuten, psychomotorische therapeuten)
- Spellen voor twee mogelijk: ouder-kind of tussen kinderen

## Lesmethoden

- 100% online training, toegankelijk vanaf uw computer of tablet
- U vordert in uw eigen tempo, wanneer u maar wilt, zonder tijdsdruk
- 5 progressieve modules met concrete uitleg en direct toepasbare strategieën
- Concrete tools en ideeën voor activiteiten om direct thuis uit te voeren
- Toegang tot de COCO PENSE & COCO BOUGE-app met automatische sportpauzes