



**VOOR LENIGHEID  
EN SPIERKRACHT**

# Thuis in beweging voor ouderen

**BLIJF FIT EN GEZOND**

GYMNASTIEK- EN SPORT VERENIGING DOKEV  
ANNA PAULOWNA

SEDERT 1908



# Thuis in beweging voor ouderen

We zijn in Nederland in een onwerkelijke situatie beland, waarin we sociaal (fysiek) contact tot een minimum moeten beperken. Sterker nog, er wordt ten zeerste aangeraden om binnen te blijven. Wie toch naar buiten gaat, dient 1,5 meter afstand tot anderen te houden. Dat betekent dat we sterk worden beperkt in onze beweegmogelijkheden. En dat terwijl het juist zo belangrijk is voor iedereen om te blijven bewegen!

## Beter in je vel met bewegen

Het is wetenschappelijk bewezen dat er stoffen in ons lichaam worden aangemaakt als we goed blijven bewegen. Daardoor gaan we beter in ons vel zitten. Daarnaast stimuleert beweging onze hersenen, wat weer zorgt voor een goede mentale gezondheid. In deze tijden belangrijker dan ooit!

## Wij hebben een beweegprogramma voor u

Voor mensen die thuis één of meer fitnessstoestellen hebben, is bewegen niet zo'n probleem. Als u deze mogelijkheden niet heeft, is het al wat moeilijker om leuke manieren te bedenken om te blijven bewegen. Daarom hebben we bij Team Sportservice het programma 'Thuis in beweging voor ouderen' ontworpen. Leuk en laagdrempelig.

## Uw stoel kan u helpen

In dit beweegprogramma geven we ideeën en tips over hoe u meubilair en andere voorwerpen creatief kunt gebruiken voor allerlei oefeningen. We hebben geprobeerd een veelzijdig programma samen te stellen waarin we meerdere niveaus aanbieden zodat iedereen mee kan doen.

## Ook tips voor mensen met rollator

Verder wordt er gewerkt met verschillende categorieën, waaronder eentje die bedoeld is voor mensen met een rollator. Oefeningen worden waar nodig met video-instructies verduidelijkt. U kunt een video starten door op de link te klikken.

## Zorg ook voor gezonde voeding

Naast bewegen is verantwoord eten en drinken van groot belang. Dat zorgt er namelijk ook voor dat u lekker in uw vel zit. In het programma 'Thuis in beweging voor ouderen' zullen wij daarom aandacht besteden aan gezonde voeding en slimme keuzes die u daarin kunt maken.

## Veel plezier met onze tips!

Wij wensen u heel plezier met dit beweegprogramma en we hopen dat u het op een leuke manier thuis kunnen toepassen. Zorg goed voor anderen, maar ook zeker voor uzelf!

## SAMENVATTING VAN ALLE GELDENDE RICHTLIJNEN:

- **Sport niet als u niest of hoest, of als u keelpijn, neusloop of koorts heeft.** Blijf dan thuis, isoleer uzelf maximaal en bel uw huisarts als het erger wordt
- **Na koorts niet meteen sporten.** Rust net zo lang als het aantal dagen dat u koorts had. Na bijvoorbeeld 3 dagen koorts begint u pas op dag 7 weer met sporten of bewegen
- **Beweeg regelmatig** (dagelijks een half uurtje of om de dag een uur)
- **Maar altijd matig:** zoek de grenzen van uw kracht of uithouding niet op
- Oefen als het kan **in de open lucht** (tuin, binnenplaats, balkon, buitenshuis...)
- Maar **binnen bewegen is beter dan niet bewegen**
- **Het veiligste is individueel sporten**
- Sport u samen met huisgenoten, **hou 1,5 meter afstand**
- **Raak niemand aan:** ook geen groet, omhelzing, high fives, groepselfies et cetera
- Ook voor en na: **geen gezamenlijk vervoer naar de sport, apart** omkleden en niet samen douchen
- Gebruik uw **eigen materiaal:** bidon of beker, handdoek, racket, bal, fiets
- Vergeet de **basisregels voor hygiëne** niet:
  - handen vaak wassen met water en zeep
  - handen het liefst drogen met doekjes voor eenmalig gebruik
  - de elleboogplooï of een tissue om te niezen of hoesten
  - snuiten in een papieren zakdoekje
  - gebruikte doekjes wegwerpen in een afsluitbare bak
  - ogen, neusgaten, lippen en mond zo weinig mogelijk aanraken
  - geen handen of zoenen geven
  - knuffel alleen met huisgenoten of uw partner en hou het kort



#blijfbewegen #TS

Zoek een geschikte plek om te sporten

Ken uw grenzen

Kijk vooral naar wat wél kan

**Veel plezier!**

# Oefeningen met Rollator

## Loopoefeningen

Oefening	Uitleg	Voorbeeld link
1	Loop 4 passen op de tenen en daarna 4 passen op de hakken.	<a href="https://gopro.com/v/96qDD5PewQZde">https://gopro.com/v/96qDD5PewQZde</a>
2	Bij elke stap die u zet zakt u lichtjes door de knieën	
3	Bij elke stap die u maakt schopt u uw voet naar voren voor dat u deze op de grond plaatst.	
4	Bij elke stap die u zet, maakt u een schoppende beweging naar achteren.	
5	Rol met de schouders. U kunt de schouders zowel voor- als achteruit rollen.	
6	Pluk de appels. Strek tijdens het lopen steeds 1 arm omhoog, wissel uw armen af.	

## Water drinken

Water is de beste dorstlesser en goed voor je lijf. Water drinken kan de hele dag. Ons lichaam heeft **per dag** gemiddeld 30ml **water per** kilogram lichaamsgewicht nodig. Dit komt neer op 8-10 glazen **water per dag**, samen is dit ongeveer 2 liter. **Water moet** de hele **dag** door gedronken worden in porties van 250-500ml.

## Klootschieten met sokken

Bij deze oefening heeft u ook een paar opgevouwen sokken nodig.

Oefening	Uitleg	Voorbeeld link
1	Neem een paar sokken die tot een balletje zijn opgevouwen. Gooi dit balletje voor u uit om vervolgens naar het balletje toe te lopen en op te pakken. Hierna herhaalt u dit zovaak u wenst.	<a href="https://gopro.com/v/qzkNpeKWQa06p">https://gopro.com/v/qzkNpeKWQa06p</a>

### Slalom om de flesjes

Bij deze oefening heeft u ook een aantal flesjes nodig.

Oefening	Uitleg	Voorbeeld link
1	Zet de flesjes op geruime afstand van elkaar en slalom hier rustig tussendoor.	<a href="https://gopro.com/v/wEZq4KvBNzgWO">https://gopro.com/v/wEZq4KvBNzgWO</a>

Uitbreiding: U kunt het parcours natuurlijk zo lang maken als u zelf wilt. Tevens kunt u er voor kiezen om de flesjes niet recht achter elkaar te zetten maar een slingerparcours te maken waardoor u meer/moeilijkere bochten kunt oefenen.

### Breng de boodschappen naar de keuken

Voor deze oefening heeft u een tas of bak nodig met boodschappen of andere kleine dingen uit het huis.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Zorg dat u een tas met boodschappen op een centrale plek in de woonkamer neerzet. Vanaf hier mag u telkens 1 product per keer naar de juiste plek in de keuken brengen.	<a href="https://gopro.com/v/4yPK5R9kWqBNW">https://gopro.com/v/4yPK5R9kWqBNW</a>
	Vind u het leuker om het hele huis door te wandelen? Kies er dan voor om uit diverse kamers de materialen te verzamelen en vervolgens 1 voor 1 weer naar de juiste plek te brengen.	

### Water drinken

Voor de variatie is het leuk om eens smaakwater te maken

Variatietip:

-  Aardbeien + munt + komkommer + limoen
-  Appel + kaneelstok
-  Frambozen + blauwe bessen + steranijs
-  Sinaasappel + kaneel + gember
-  Ananas + kokoswater



### Weetje van de week:

Wist u dat videobellen met Whatsapp mogelijk is? Hiermee kunt u toch gezellig met elkaar kletsen en elkaar zien in deze gekke tijd.