Thuis in beweging voor ouderen

<https://jouw.teamsportservice.nl/den-helder/evenementen/50-64/thuis-in-beweging-voor-ouderen-19-03-2020/>

Thuis in beweging voor ouderen

**19 maart 2020 t/m 28 april** [50-64](https://jouw.teamsportservice.nl/den-helder/agenda/50-64/)[60-plussers](https://jouw.teamsportservice.nl/den-helder/agenda/60-plussers/)[65+](https://jouw.teamsportservice.nl/den-helder/agenda/65/)[Verenigingen](https://jouw.teamsportservice.nl/den-helder/agenda/verenigingen/)[Volwassenen](https://jouw.teamsportservice.nl/den-helder/agenda/volwassenen/)



*Voor lenigheid en spierkracht*

**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, met het oog op het coronavirus, is dat belangrijker dan ooit! Speciaal voor ouderen en mensen die minder mobiel zijn, hebben we een** [**beweegprogramma**](https://www.youtube.com/channel/UCbr90JOwjYHFdOqk3gG2IWw/playlists) **op maat gemaakt.**

Wij hebben een beweegprogramma voor u

Voor mensen die thuis één of meer fitnesstoestellen 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’**](https://www.youtube.com/channel/UCbr90JOwjYHFdOqk3gG2IWw/playlists) ontworpen. Leuk en laagdrempelig.  Liever geen YouTube, maar PDF bekijken: de [Thuis in beweging voor Ouderen](https://jouw.teamsportservice.nl/app/uploads/sites/11/2020/03/Thuis-in-beweging-voor-Ouderen.pdf)–**pdf** met alle oefeningen met een rollator en [Thuis in beweging voor Ouderen – **zittende oefeningen**](https://jouw.teamsportservice.nl/app/uploads/sites/11/2020/03/Thuis-in-beweging-voor-Ouderen-zittende-oefeningen-1.pdf).

Een 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 om te zien hoe je [**zittend met een theedoek**](https://www.youtube.com/watch?v=sjNA1YeSuKY) een goede oefening doet voor bijvoorbeeld armen en bovenlichaam. Of [**met rollator te slalommen om flesjes**](https://www.youtube.com/watch?v=P5R7ifhNnoQ).

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.  Op het [**Voedingscentrum**](https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/coronavirus-voeding/zorg-voor-het-eten-van-ouderen-tijdens-de-coronacrisis.aspx) staan nog meer tips.

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 en ook zeker voor uzelf!

Op ons YouTubekanaal (we gebruiken daarvoor het kanaal van onze collega’s van Team Sportservice Schagen | Hollands Kroon) vindt u alle [**filmpjes**](https://www.youtube.com/channel/UCbr90JOwjYHFdOqk3gG2IWw/playlists) op een rij.