

Nieuwsbrief

Samen Bewegen

Editie 1 | 2020



Voor u ligt de nieuwsbrief van Samen Bewegen met informatie die voor u belangrijk kan zijn in deze onzekere periode. Hierin staan adviezen, telefoonnummers en beweegtips om tijdens deze periode in beweging te blijven.

Algemene adviezen

- Was uw handen regelmatig
- Hoest en nies in de binnenkant van uw elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes
- Blijf uit de buurt van mensen die ziek zijn
- Houd 1,5 m afstand

Extra adviezen

- Vermijd grote groepen
- Mijd het openbaar vervoer
- Beperk sociale contacten
- Blijf zoveel mogelijk thuis
- Schort alle niet-noodzakelijke bijeenkomsten en contacten op

Samen 
Bewegen

Tips om in beweging te blijven



Elke werkdag is er Nederland in Beweging:

- op NPO2 om 9.10 uur
- een herhaling op NPO1 om 10.15

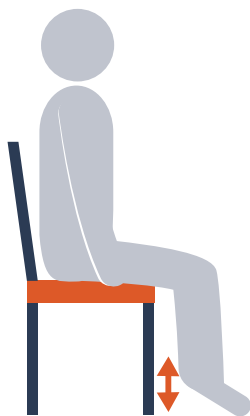
De uitzendingen zijn ook te zien op

www.maxvandaag.nl/heel-nederland-thuis-in-beweging

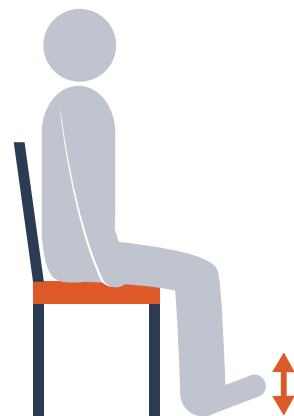
Hieronder vindt u ook oefeningen om dagelijks zelf te doen op de stoel.

- Elke oefening doet u 10 keer per been of arm
- Als u pijn heeft stopt u met de oefening, u kunt dan door naar de volgende oefening.

Hakken optillen



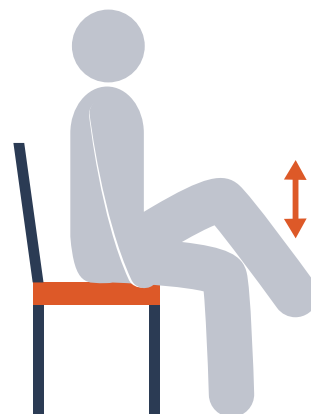
Tenen optillen



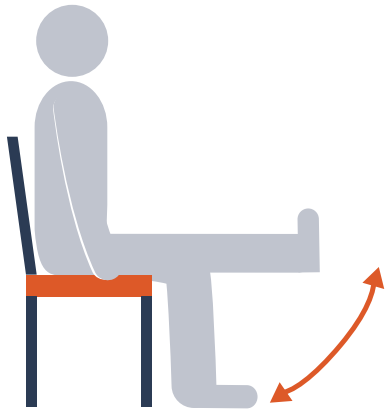
Voeten losdraaien



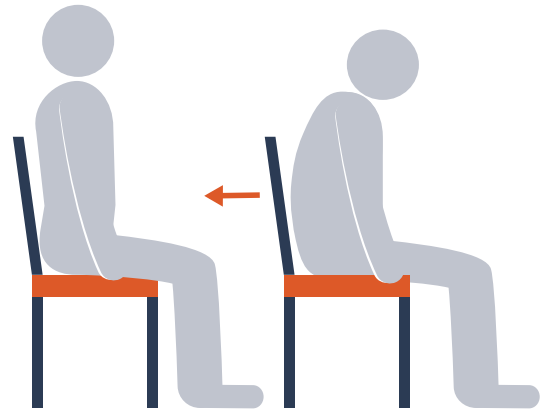
Knieën om en om heffen



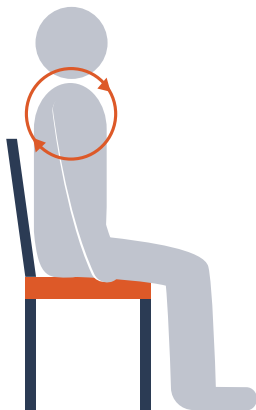
Benen om en om strekken



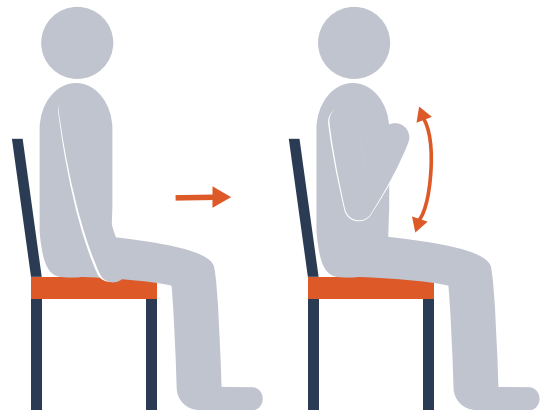
Rug hol en bol maken



Schouder draaien



Schouder met de hand aantikken



Boksen



Armen om en om omhoog



Blijf omzien naar elkaar

- Blijf verbonden met elkaar zodat niemand zich alleen hoeft te voelen.
- Bel, schrijf, mail zodat u in contact blijft.
- Zorg voor elkaar.
- Blijf omzien naar elkaar.

Heeft u vragen of hulp nodig?

Heeft u hulp nodig tijdens de coronacrisis? Boodschappen, een praatje, of iets anders? Dan zijn er mensen in uw buurt die u willen helpen. U kunt hiervoor bellen naar Welzijn Hoeksche Waard op het nummer: **088-7308900**. Voor meer informatie kunt u kijken op de website van Welzijn Hoeksche Waard www.welzijnhw.nl

Heeft u een luisterend oor, advies of extra hulp nodig. Dan kunt u contact opnemen met de Rode-Kruis Hulplijn **070-4455888**



Rode Kruis

Aanmelden Zilverlijn

Vindt u het leuk om regelmatig een praatje te maken aan de telefoon? Meld u aan voor de Zilverlijn, de gratis beldienst voor ouderen van het Nationaal Ouderenfonds.

www.ouderenfonds.nl/aanmeldenzilverlijn

