

JUNI 2025

Voorwoord

Tijdens de lintjesregen was er ook een Koninklijke onderscheiding, lid in de Orde van Oranje-Nassau, voor Wim Abels, bestuurslid Eigen Herd. Wim, van harte gefeliciteerd.

Op 10 mei hebben wij, tijdens een gezellige middag, onze vrijwilligers in het zonnetje gezet met speciale aandacht voor Nelleke Nederkoorn. Zij kreeg een onderscheiding van Senioren Brabant-Zeeland uitgereikt door onze voorzitter (zie het verslag). Spijtig dat onze oud-voorzitter Frans Peters zijn onderscheiding heeft geretourneerd.

De voorjaarsreis naar Ertsgebergte heeft inmiddels plaatsgevonden en de najaars-reis is al weer volgeboekt.

In deze Actueel ook aandacht voor de nieuwe activiteiten-commissie, die vol enthousiasme is gestart. Laten we vooral ook genieten van de geweldige natuur, volop in bloei, en van elkaar.

Het bestuur.

In het zonnetje

Elke maand zetten we een van onze vrijwilligers in het zonnetje. Deze keer is dat: Gerda Snoek

Wat doe je bij Seniorenbelang Uden?

Ik bezorg de Actueel en begeleid iedere dinsdag samen met Mien Rutten en Rita de Bruin het kienen.

Hoe ben je bij ons terechtgekomen?

Via de vroegere Katholieke Vrouwen Beweging kwam ik regelmatig in Eigen Herd. Daardoor kwam ik in aanraking met de KBO en ging meedoen met de activiteiten zoals reisjes en vakanties.

Wat vind je het leukste aan dit vrijwilligerswerk?

Met mensen omgaan, praatpaal zijn, gezelligheid ervaren en meedoen, iets betekenen voor anderen

Wat doe je graag in je vrije tijd?

Bingo bij Muzerijk, Line Dance, dansen bij Eigen Herd, veel bewegen, fietsen, tuinieren, breiclubje, buurtvereniging

Wat wil je andere (toekomstige) vrijwilligers meegeven?

Als je nog gezond bent doe dan iets voor de leden. Het geeft energie en voldoening! Zorgzaamheid is iets dat we aan het verliezen zijn...

Wie wil jij dat we de volgende keer in het zonnetje zetten?

Benieuwd wie dat gaat worden? Dat je zie in de volgende Actueel!



- ⇒ **Voorwoord**
- ⇒ **In het Zonnetje**
- ⇒ **Colofon**
- ⇒ **Onderscheiding Nelleke**
- ⇒ **Dagtocht/snoepreisje**
- ⇒ **OCO-team**
- ⇒ **Activiteiten commissie**
- ⇒ **Verslag Cult Club**
- ⇒ **Kunst & Cultuur**
- ⇒ **Bewegen voor ouderen**

bestuur

- ♦ Voorzitter: Jan Loonen
Tel: 06-50297988
- ♦ Secretaris: Julia Timmers
Tel: 0413-266583
- ♦ Penningmeester:
Marloes van der Locht
Tel: 06-57530836
- ♦ Evenementen:
Wim Uijtdewilligen
Tel: 06-44402599
- ♦ Belangenbehartiging:
Diny Rooijackers
Tel: 06-35649499
- ♦ PR/voorlichting/Actueel/
Webmaster:
JanWillem Brons
Tel: 06-53459977

Ledenadministratie:

John Bongers Tel: 06-22237514

Adressen

Verenigings adres	Rooijsestraat 32b 5401 AT Uden	0413-264593
E-mail Informatie	secretariaat@seniorenbelang-uden.nl	
Website	www.seniorenbelang-uden.nl	

Ledenadministratie

Dhr. John Bongers	Ledenadministrateur	0622237514
E-mail	bongers47@gmail.com	
Mw. Diny van Geffen	Assistente	0413-263602
Bankrekening	NL73RABO0151903069	

Distributie Actueel-ONS-EH

Antoon en Riek Wijdeven	0413-247029 / 0624698918
-------------------------	--------------------------

Bestuur

Jan Loonen	Voorzitter	0650297988
E-mail	voorzitter@seniorenbelang-uden.nl	
Julia Timmers	Secretaris	0413-266583
E-mail	secretariaat@seniorenbelang-uden.nl	
Marloes van der Locht	Penningmeester	0657530836
E-mail	Penningmeester@seniorenbelang-uden.nl	
Diny Rooijackers	Belangenbehartiging	0620454704
E-mail	belangenbehartiging@seniorenbelang-uden.nl	
Wim Uijtdewilligen	Evenementen en Reizen	0644402599
E-mail	wimuijtdewilligen1947@gmail.com	
JanWillem Brons	PR-Educatie-Voorlichting	0653459977
E-mail	janwillem@bronovus.nl	

Ziekenbezoek

Nelleke Nederkoorn	als U ziekenbezoek wilt svp melden bij:	0413-265439
--------------------	---	-------------

Bezoek Nabestaanden

Joke van Riel	in geval van overlijden melden bij:	0413-268882 / 0682071282
---------------	-------------------------------------	--------------------------

Ouderenadvies en
Clientondersteuning

Diny Rooijackers : OCO/VOA	belangenbehartiging@seniorenbelang-uden.nl	0620454704
Toos van Lieshout: OCO/VOA	seniorenzorgtv@gmail.com	0683983746
Nelleke Nederkoorn: OCO	nellekenederkoorn@gmail.com	0413-265439
Peer de Wildt: OCO/VOA	peerdewildt@hetnet.nl	0651524305
Emmy Verstegen: VOA		0623899636
Joke van Riel: VOA		0682071282

Webmaster en Actueel

JanWillem Brons	janwillem@bronovus.nl	0653459977
-----------------	-----------------------	------------

Belastinginvullers

Jan Hegeman	janhegeman1945@gmail.com	0413-264866
Lenie van Heusden	l.v.heusden@hotmail.com	0413-253716
Wim van Lanen	wvlanan@hotmail.com	0413-249432
Arnold van Lieshout	lieshout24149@gmail.com	0413-262700
Henk Reuvekamp	genhreuvekamp@home.nl	0619616424
Albert van Rosmalen	vanrosmalen@home.nl	0413-260126
**Edwin van der Burgt	edwin@buurtmannen.nl	0655833150
Jan Vermeulen	udenvermeulen@gmail.com	0683918601
**Peer de Wildt	peerdewildt@hetnet.nl	0651524305
Piet van de Wilden	pvdwilden@icloud.com	0413-264324
Martin Reitsma	ma.reitsma@tiscali.nl	0647014808

**Alleen deze personen nemen nog nieuwe klanten aan

Seniorenbelang eert pionier in cliëntondersteuning met bijzondere onderscheiding

Tijdens de feestelijke vrijwilligersmiddag is Nelleke Nederkoorn, een van de grondleggers van de cliëntondersteuning in de gemeente Uden, onderscheiden voor haar jarenlange en onmisbare inzet voor inwoners die hulp nodig hebben bij het aanvragen van ondersteuning en hulpmiddelen.

Als een ware pionier zette Nelleke zich jarenlang actief in om onafhankelijke cliëntondersteuning onder de aandacht te brengen van de Udense gemeenschap. Dankzij haar inzet kwamen er bijeenkomsten, een artikel in het Udens Weekblad en duidelijke informatie op de gemeentelijke website. Ook zorgde zij ervoor dat inwoners actief geïnformeerd werden over de mogelijkheid om gebruik te maken van een onafhankelijke cliëntondersteuner.

Gedurende het hele proces bleef Nelleke betrokken: zij onderhield nauw contact met verschillende organisaties, beschikte altijd over actuele informatie en ondernam actie waar nodig – bijvoorbeeld door hulpmiddelenleveranciers te benaderen of kritisch te kijken of het aangevraagde vervoer passend was bij de situatie van de cliënt. Met haar achtergrond als ergotherapeut, haar directe communicatie met de gemeente en haar kennisoverdracht aan nieuwe cliëntondersteuners heeft zij blijvend invloed gehad op de ontwikkeling van cliëntondersteuning in de regio.

Als blijk van waardering heeft het bestuur van Seniorenbelang Uden besloten om voor Nelleke een onderscheiding aan te vragen bij Senioren Brabant-Zeeland. Deze aanvraag is gehonoreerd. De voorzitter van Seniorenbelang Uden, Jan Loonen, reikte haar de bijbehorende oorkonde en speld uit. "Nelleke, door jouw kennis en inzet ben je jarenlang een steun geweest voor vele bewoners. Ook nu, na je tachtigste, blijf je je inzetten. We zijn je bijzonder dankbaar," aldus de voorzitter.

Met deze onderscheiding wordt het belang van betrokken vrijwilligerswerk en onafhankelijke ondersteuning voor kwetsbare inwoners nogmaals onderstreept.



Informatieavond Hof van Maashorst: realisatie komt dichterbij !



Al enige tijd is Stichting Knarrenhof samen met Area Wonen en het initiatief Vier-de-wijk (initiatief voor woningen voor jongeren) in de gemeente Maashorst bezig met het realiseren van een meergeneratiehof. Een hof met zowel huur- als koopwoningen. Deze hof heeft een gemeenschappelijke ruimte en tuin. Hier kies je ervoor om, naast een fijne woning, elkaar af en toe ook een handje te helpen. Een meergeneratiehof is een hof voor mensen van alle leeftijden.

Voor de locatie van deze hof is men in verregaande onderhandeling met de gemeente Maashorst, die in Kamer 4 in Uden hiervoor grond gereserveerd heeft.

We organiseren een informatieavond op woensdag 18 juni 2025. Dit om je op de hoogte te brengen van de huidige plannen, voortgang en planning. Je bent van harte welkom. Meer informatie? Zie www.knarrenhof.nl/uden
Waar: Ontmoetingsplein Mellepark
Wanneer: woensdag 18 juni 2025
Inloop: 19:00 uur
Start: 19:15 uur Aanmelden via uden@knarrenhof.nl



Vacature: Bestuurslid Collectieve Belangenbehartiging bij Seniorenbelang Uden

Seniorenbelang Uden zoekt een betrokken bestuurslid dat zich wil inzetten voor de belangen van senioren in de gemeente Maashorst. In deze rol werk je mee aan beleid rond wonen, zorg en welzijn, onderhoud je contacten met partners en signaleer je kansen voor voorlichting. Gezocht wordt een enthousiaste medior of jonge senior die proactief samenwerkt, zich wil verdiepen in maatschappelijke thema's en graag bijdraagt aan een betere positie van senioren. Je krijgt de kans om echt impact te maken binnen een gemotiveerd team.

Voor info mail naar Jan Loonen met het email-adres: voorzitter@seniorenbelang-uden.nl

NAJAARSREIS ZWARTE WOUD:

Na de presentatie stroomden de aanmeldingen binnen. Inmiddels is deze reis volgeboekt.

U kunt nog op een reserve lijst worden geplaatst. Daarvoor moet u zich uiterlijk 6 juni telefonisch of per mail bij mij aanmelden.

De deelnemers aan de reis krijgen via Brabant Expres Reizen de factuur. Deze wordt per mail gestuurd, tenzij u geen mailadres hebt ingevuld. Dan komt hij per post. Dit zal gebeuren tussen half juni en half juli.

Verder info over de reis volgt in de volgende Actueel.

HEBT U NOG VRAGEN? U kunt mij bellen of mailen. MAAR: tussen **zaterdag 7 juni en woensdag 11 juni** ben ik wegens privévakantie NIET BEREIKBAAR!

De evenementencommissie,

Wim Uijtdewilligen

06 44402599 wimuijtdewilligen1947@gmail.com

EEN SNOEPREISJE als dagtocht op donderdag 3 juli

Een mooi en lekker dagje uit. Om **8.30** vertrekken we bij het busstation Leeuweriksweg voor een tocht naar **Ridderkerk**, waar we hartelijk worden ontvangen bij Chocolade Atelier van Noppen. U krijgt daar 2x koffie/thee en uiteraard huisgemaakte chocola. Daarna volgt een boeiende demonstratie over de kunst van het chocolade maken. U proeft uiteraard diverse chocoladecreaties.

We lunchen met luxe belegde broodjes, een kroket en andere lekkernijen. Daarna bezoeken we het Land van Strijen. We gaan naar het Smederijmuseum, waar een smid een demonstratie smeden geeft. We bekijken ook de 15^e eeuwse St. Lambertuskerk met een prachtig interieur en 18 gebrandschilderde ramen. De kerkgids verwelkomt ons en een organist speelt op het orgel dat in 1839 gebouwd is. Uiteraard wordt deze mooie dag besloten met een lekker 3-gangen diner. Tussen 19.30 en 20.00 uur zijn we weer in Uden.

De kosten voor deze dagtocht bedragen € 95,00 pp.

Annuleringskosten (onder de geldende voorwaarden) : € 6,65 pp. Graag op het inschrijfformulier vermelden of u al dan niet deze verzekering wilt afsluiten.

INSCHRIJVEN KAN t/m VRIJDAG 6 JUNI. Minimaal 40, max. 61 personen. U kunt alleen inschrijven als lid/gastlid van Seniorenbelang Uden

Inschrijving:

Vanaf het moment van het verschijnen van deze Actueel kunt u inschrijven via de website:

www.seniorenbelang-uden. U gaat dan naar het kopje: EVENEMENTEN: [daar vindt u het inschrijfformulier](#). *U vult in, drukt op de knop **VERSTUREN** en... Klaar. **Let op:** u moet direct daarna op het scherm de volgende mededeling krijgen: Bedankt voor je inschrijving. Hij is goed ontvangen en wij zullen de aanvraag in behandeling nemen. Ziet u dit niet: klik dan nogmaals op **VERSTUREN!***

Ook kunt u inschrijven per formulier. Deze liggen in Eigen Herd. Graag aub het formulier **volledig invullen en ondertekenen**. Daarna deponeren in de brievenbus van Seniorenbelang Uden, buiten bij de ingang.

Afschrijving van de kosten vindt plaats rond 24 juni 2025

Graag om 8.15 aanwezig zijn bij de opstapplaats.

De evenementencommissie,

Wim Uijtdewilligen . tel. 06-44402599



Kent u het OCO team?

(Onafhankelijke Cliënt Ondersteuners)

Iedereen van 55 jaar en ouder in de gemeente Maashorst kan een beroep doen op het OCO team. Men hoeft hiervoor geen lid te zijn van Seniorenbelang. De leden van dit team kennen de WMO wet (en dus ook de voorzieningen waarin deze wet voorziet) en hebben veel ervaring. Ook worden zij constant op de hoogte gehouden van de allerlaatste ontwikkelingen.

De WMO wet is bedoeld om mensen de mogelijkheid te bieden om zo lang mogelijk *zelfstandig* thuis te kunnen blijven wonen. Bovendien zijn er voorzieningen welke onder de Zorgverzekering vallen, en ook daarvan is dit team goed op de hoogte. Als een cliënt een beroep op ons doet, gaat het meestal over het niet meer kunnen uitvoeren van huishoudelijke taken en/of vervoer.

Maar niet altijd, zoals in de volgende casus:

Uit de praktijk van het OCO team

De 90 jarige heer K. neemt contact op met een vrijwillige cliëntondersteuner met de simpele vraag "Help mij" Deze alleenstaande persoon woont in een gelijkvloerse woning met tuin. Omdat hij een voortschrijdend ziektebeeld heeft zijn er in het verleden al veel voorzieningen in overleg gerealiseerd. Deze heeft hij steeds zelf bekostigd. Hij heeft particuliere huishoudelijke hulp en er zijn aanpassingen gemaakt in huis. Voor de mobiliteit maakt hij, in huis, gebruik van een rollator en een trippelstoel. Voor korte uitjes in de buurt maakt hij gebruik van Begeleid Vervoer Uden (BVU) en een zelf gekochte scooter, voor de langere afstanden de landelijke Valys.

Echter door een plotselinge, sterke, conditionele achteruitgang, kan hij nauwelijks meer lopen, wat, vanzelfsprekend, veel problemen geeft. Zijn kinderen halen hem graag op voor een bezoek, maar ook dit wordt, door de groeiende beperking in zijn mobiliteit, steeds lastiger. Dit is het moment dat de heer K. zijn hulpvraag "HELP mij" lanceert.

De heer K. geeft aan dat hij een oplossing ziet in een elektrisch opvouwbaar lichtgewicht rolstoel, die zowel binnenshuis gebruikt als ook meegenomen kan worden. Hij heeft daar zelf al documentatie over verzameld.

De vrijwillige cliëntondersteuner doet meteen een WMO urgentie aanvraag, welke gehonoreerd wordt. Binnen een week vond een keukentafel gesprek plaats.

De consulente kon zich vinden in de oplossing, maar een opvouwbaar elektrische rolstoel zit helaas niet in het WMO pakket. Haar advies was een WMO verstrekking van een elektrische rolstoel in huis en daarnaast de regio-taxi, waardoor de heer zittend in de elektrische rolstoel naar andere locaties kan en zich daar zelfstandig kan verplaatsen. Daarnaast, als een directe oplossing, nu een opvouwbaar lichtgewicht rolstoel "Leen" via de Zorgverzekeraar.

Na overleg met zijn kinderen, staat de heer K. volledig achter dit advies.

Op deze manier heeft het open overleg tussen cliënt, de vrijwillige cliëntondersteuner en WMO consulent ervoor gezorgd dat de heer zelfredzaam kan blijven.

Ons advies: als U zorgvragen heeft, neem dan gerust contact op met een van de OCO vrijwilligers (namen en telefoon nummers in colofon ACTUEEL).

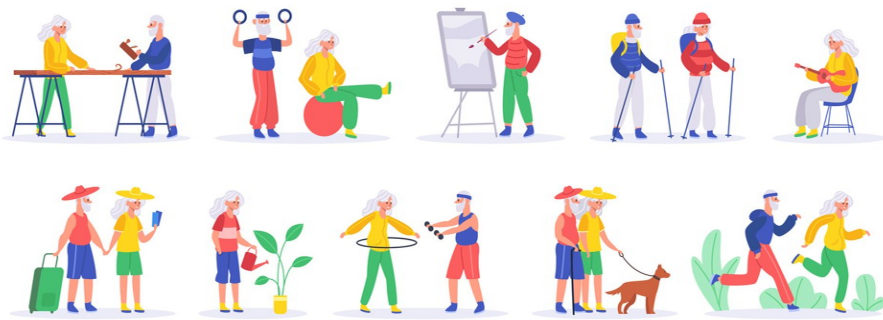
Het OCO team



Geslaagde filmmiddag

Op 7 mei organiseerden we een sfeervolle filmmiddag met historische filmbeelden van Uden uit de jaren '50 en '60. Maar liefst 45 geïnteresseerden genoten van de vertoningen, die bij velen mooie herinneringen opriepen. Tijdens de pauze was er gelegenheid om onder het genot van een kopje koffie of thee gezellig bij te praten. Gezien de enthousiaste reacties overwegen we om in de toekomst vaker dit soort bijeenkomsten te organiseren. De filmbeelden zijn beschikbaar gesteld door het archief van Luciën Bressers, waarvoor onze dank!

Activiteiten Commissie Seniorenbelang-



De activiteitencommissie is bezig met het uitwerken van een enquête. Middels deze enquête willen wij graag onderzoeken aan welke activiteiten er behoefte is bij onze leden. Maar ook komen wij graag in contact met mensen die mee vorm willen geven aan de invulling hiervan.

Iedereen heeft bepaalde talenten en wijsheid. Wij denken aan nieuwe activiteiten die vooral gericht zijn op Breingezondheid, vooral ook preventief. Ook denken wij aan verbindende activiteiten of korte bezoeken aan interessante plekken, bedrijven in onze omgeving. Samen beleven, samen creatief zijn en een klusdienst en klein tuinonderhoud dienst.

Hebt u nu al ideeën of wilt u actief meehelpen, neem dan contact op met het secretariaat. U kunt natuurlijk ook een van ons aanspreken om uw ideeën nu al met ons te delen.. De commissie bestaat nu uit Cinta Ceelen, Marielle de Natris en Julia Timmers.

Op woensdag 23 april 2025 met de Cultclub naar het Provinciehuis in Den Bosch

Dit keer niet met auto's maar met de bus naar Den Bosch. Met 29 mensen zijn we op de bus gestapt en namen allemaal een dagkaart. Er was een bushalte redelijk dicht bij het Provinciehuis. Bij binnenkomst werden we meteen al ontvangen met koffie/thee en een Bossche Bol van Jan de Groot. En hij was lekker en ook groot.

We kregen een rondleiding van een dame die begon in het restaurant. Daar hingen 4 kunstwerken van Karel Appel. Aangebracht in 1971 toen het Provinciehuis werd geopend. (foto 1)

Appel kreeg de opdracht het personeelsrestaurant op te fleuren. Hij schotelt de mede werkers tijdens de maaltijd 'Vruchten en dieren' voor. En inderdaad: Appel trakteert op heuse etenswaar: gebakken eieren, een boterham met kaas, aardbeien en een vis op een blaadje sla.

Hierna gingen we met de lift naar de bovenste verdieping. De toren is 103,5 meter en heeft 23 verdiepingen. Ik vond het best spannend. De lift gevuld met 30 mensen en 2 rollators. Maar we kwamen boven. Prachtig uitzicht wel achter glas. Op de foto zie je onder het kruisje op de foto de Sint Jan. (foto 2)

Hierna nog een rondleiding naar diverse kunstwerken. Het meest interessant was een wand gevuld met 19 geweven banen. Bois le Duc. Gemaakt door Magdalena Abakanowicz uit Polen. Ze was 41 jaar toen ze dit kunstwerk klaar had en werd opgehangen aan een muur van 22 meter breed en 7 meter hoog. (foto 3)

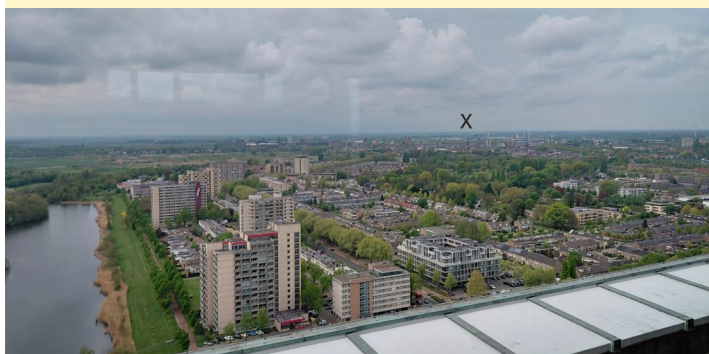
Ik kan geen verslag maken van alle kunstwerken maar op de website van het Provinciehuis kun je alles bekijken. En dan weer terug met de bus naar Uden. Verdeeld over 2 bussen zijn we thuisgekomen. Het was een prachtige middag. Tot de volgende keer.

Marianne Biesterbos

1



2



3



Activiteit Kunst & Cultuur

Allereerst kunnen we melden dat op zondagmiddag 4 mei de eerste uitvoering heeft plaatsgevonden in het kader van onze samenwerking met Markant. Een flink aantal leden van Seniorenbelang Uden heeft gebruik gemaakt van de mogelijkheid om het Piano Recital van Muza Valiaddinzade met korting bij te wonen. Gezegd moet worden dat we hebben kunnen genieten van een gevarieerd programma met een virtuoze pianiste. Het aanwezige publiek was dan ook zeer enthousiast.

Zoals al eerder aangekondigd treft u in deze aflevering ook het lezingenprogramma voor het komende najaar aan. Vooralsnog hebben we alleen vaste afspraken met de u reeds bekende docenten. Wellicht dat er nog een lezing wordt toegevoegd, maar de gesprekken daarover kosten nog wat meer tijd.

De onderstaande data kunt u nu alvast in uw agenda noteren:

26 september

Wil Boetzkes: annus sanctus-annus jubilaeus

10 oktober

Joop van Velzen: muziek uit de Engelse Renaissance

7,14 en 21 November

Joop van Velzen: drieluik geheel gewijd aan Georg Friedrich Händel

12 december

Joris van Sleeuwen: Monumentaal erfgoed, herbestemming/renovatie

19 december

Wil Boetzkes: Jozef, huisman, timmerman en pater familias

De bijdrage van 10 euro per lezing per persoon, inclusief koffie of thee in de pauze, hoeft nog steeds niet te worden verhoogd. Gezien alle prijsverhogingen mag dat gerust als een opsteker worden beschouwd. Alle lezingen vinden plaats op vrijdagochtend in de Eigen Herd en duren van 10.00 tot 12.00.

De procedure is als volgt:

Als u serieus van plan bent om een of meer lezingen bij te wonen, dient u dit altijd tevoren bij voorkeur via e-mail kenbaar te maken aan een van onderstaande contactpersonen. Dit in verband met het gereedzetten van het aantal stoelen in de zaal. Ongeveer een week voorafgaande aan de lezing ontvangt iedereen die zich heeft aangemeld nog een herinnering. Op dat moment bent u nog in staat om u af te melden als u onverhoopt verhinderd bent. Onverhoopt betekent in dit verband dat er ook werkelijk sprake moet zijn van een dringende reden.

Ten slotte nog een belangrijke mededeling. Vanaf dit najaar gaat de financiële afwikkeling van de activiteiten op het gebied van Kunst & Cultuur via een nieuw rekeningnummer. De eigen bijdragen moeten daarom vanaf nu worden overgemaakt naar: **NL43 RABO 0119251566** t.n.v. Seniorenbelang Uden.

Contactpersonen:

Paul Faulhaber, 06 12712027, p.m.m.g.faulhaber@kpnmail.nl

Ria Kauffman, 06 55866199, r.kauffman@kpnmail.nl



Beweeg iedere dag: blijf vitaal en gezond!

Voor actieve en fitte senioren

Waarom dagelijks bewegen belangrijk is voor ouderen

Na je 60e verandert je lichaam langzaam. Je spieren worden wat zwakker, je evenwicht neemt af en je hebt meer kans op stijfheid of valpartijen. Gelukkig kun je daar zélf iets aan doen: **dagelijks bewegen** helpt om fit, zelfstandig én vrolijk te blijven.

Voordelen van dagelijks bewegen:

- ✓ Versterkt spieren en botten
- ✓ Verbeterd balans en voorkomt vallen
- ✓ Vermindert stress en somberheid
- ✓ Verbeterd slaap en geheugen
- ✓ Houdt je langer zelfstandig

Hoeveel beweging is goed?

Volgens de *Beweegrichtlijnen* van het RIVM:

- **Minstens 30 minuten per dag matig intensief bewegen** (zoals wandelen, fietsen of tuinieren)

Doe **2 keer per week spier- en balansoefeningen**

Oefeningen voor thuis (zonder apparatuur)

Hieronder drie eenvoudige oefeningen. Doe ze rustig, met een rechte houding. Herhaal elke oefening 10 keer.

1. Stoel squats (voor sterke bovenbenen)

Ga voor een stevige stoel staan. Zak langzaam alsof je gaat zitten, en kom dan weer omhoog.



2. Balans oefening (voor evenwicht)

Ga achter een stoel staan. Til één voet van de grond en houd je evenwicht. Wissel na 10 seconden.



3. Arm cirkels (voor soepele schouders)

Strek je armen zijwaarts en maak kleine rondjes, eerst naar voren, dan naar achteren.



Tips om meer te bewegen in je dag

- Wandel na het eten een blokje om
- Zet muziek op en beweeg mee
- Doe boodschappen lopend of op de fiets
- Doe een online beweegles mee via YouTube

Tot slot:

Elke stap telt – ook kleine beetje beweging maken een groot verschil. Begin vandaag nog, en voel je vitaler met elke dag!

De uiterste inleverdatum van kopij voor de Actueel van juli is 14 juni.

De verschijningsdatum is 23 juni.