

## 1. LANGDURIG STILZITTEN ONDERBREKEN

Langdurig stilzitten houdt ook voor ouderen heel wat nadelen in. Het is dus belangrijk om af en toe eens recht te staan of om al zittend wat te bewegen. Eenvoudige tips kunnen daarbij helpen.



## 2. THUIS OEFENEN OM EVENWICHT EN SPIERKRACHT TE VERBETEREN

Een eenvoudig oefenprogramma voor thuis met 4 oefenniveaus dat iedereen kan opbouwen op maat van eigen mogelijkheden. Deze oefeningen ondersteunen ouderen om in beweging te blijven. Meer info: [Logo Antwerpen](#)



## 3. EEN GEVARIEERD LOKAAL BEWEEGAANBOD OP MAAT VAN ALLE OUDEREN

Bewegen in groep of individueel, zittend, staand, stappend, huppelend of lopend, met of zonder hulpmiddel, met of zonder muziek,



## 4. BEWEGEN TIJDENS DAGELIJKSE ACTIVITEITEN

Actieve verplaatsing volgens eigen mogelijkheden, huishoudelijke taken, in de tuin werken, met de hond gaan wandelen, spelen met de kleinkinderen, ...

