

Nieuwsbrief april 2019

Overbelasting: voorkomen is beter dan genezen

Staat u ook te trappelen om in de tuin te gaan werken wanneer het zonnetje weer gaat schijnen? Voorkom gelijktijdig bukken en draaien, houd de rug recht



en gebruik waar mogelijk steun met de hand. Let er op dat u regelmatig uw werkzaamheden onderbreekt met rustpauzes waarin u een andere houding aanneemt.

Zo kunt u zo lang mogelijk van tuinieren blijven genieten!

Hoeveel moet je bewegen om fit te blijven?

Volwassenen en ouderen blijven zo gezond mogelijk als ze ervoor zorgen elke dag een half uur matig intensief in beweging te zijn. Wandelen, fietsen, golfen, zwemmen, dansen, alle soort van beweging waarbij de ademhaling sneller wordt zijn goed. Daarnaast is het nodig om de botten en spieren te versterken en balansoefeningen te doen. Onderneem twee keer per week een activiteit zoals yoga of doe mee met de ochtendgymnastiek op televisie.

Sporten in onze sportzaal kan ook. Meer informatie hierover aan de balie.

