



Tel. 088 47 80 600
Email raalte@wijz.nu

Prettig oud(er) worden in de gemeente Raalte

Iedereen heeft andere wensen en behoeften als het om ouder worden gaat. Deze nieuwsbrief is er om jou te informeren en inspireren. Heb je zelf een vraag, waardevolle tips of informatie die gedeeld kan worden met andere mensen? Laat het vooral weten.

Bingo!



Doe mee aan een unieke leerzame bingo met afbeeldingen, georganiseerd door WijZ welzijn en de Digitale Huiskamer. Ontdek producten van de Uitprobeerservice Thuis technologie op je bingokaart en maak kans op leuke prijzen.

- Donderdag 20 februari, 10.00 - 12.00 uur Elckerlyc Luttenberg
- Dinsdag 18 maart, 10.00 - 12.00 uur Centraal Hart Raalte

Deelname is gratis. Aanmelden voor de bingo kan tijdens de inloopspreekuren van de Digitale Huiskamer, of door te mailen naar raalte@wijz.nu of te bellen naar 06 41 64 33 98.

Gratis voorstelling 'Zeg JA bij dementie'

Met veel energie, humor en ontroering laten de sprekers zien hoe je "JA" kunt zeggen bij dementie. Het kleurrijke decor helpt om situaties helder en ontroerend over te brengen, waardoor het publiek leert met herkenbare voorbeelden en praktische uitleg.

Hoe reageer je als iemand naar zijn moeder wil?
Wat doe je als je wordt beschuldigd van te laat komen?
En wat heeft iemand met dementie echt nodig voor een betekenisvol leven?

Reserveer hier gratis kaarten voor de voorstelling op donderdag 27 februari.
Inloop 19.00 uur, start om 19.30 uur in het HOFtheater Raalte.

Digitale Huiskamer ook online

Vrijwilligers van de Digitale Huiskamer helpen je graag met al je vragen op het gebied van de mobiele telefoon, laptop of tablet. Er zijn inloopspreekuren waar je vrijblijvend, zonder afspraak, binnen kunt lopen:

- Dinsdag 10.00 - 12.00 uur, Centraal Hart Raalte, De Hartkamp
- Donderdag 10.00 - 12.00 uur, Elckerlyc Luttenberg

Het is ook mogelijk om online je vragen te stellen tijdens deze spreekuren. **Dat kan door tijdens een inloopspreekuur hier te klikken.**

Muziekbingo

Op **donderdag 13 februari van 19.00 tot 21.30 uur** klinken de hits van de jaren 50 t/m 80 uit de speakers tijdens de muziekbingo. Een avond vol muziek, gezelligheid en leuke prijzen. Zin in een swingende avond, geef je dan snel op. We zien je graag bij TraXX, Schapenstraat 3, Raalte.

Je kunt je t/m dinsdag 11 februari opgeven door hier te klikken.

In beweging blijven

Hieronder vind je 2 beweegposters van Kenniscentrum sport en bewegen. Door met de linkermuisknop 2 keer op de poster te klikken worden de tekst en afbeeldingen vergroot. Veel beweegplezier.

DE BEWEEGPOSTER

Rek je uit

Romp draaien
Zit goed rechtop op de stoel. Romp los van de rugleuning en de voeten naast elkaar op de grond. Kruis de armen voor de borst en leg de handen op de schouders. Draai de romp langzaam van links naar rechts, kijk steeds mee over de schouder. Let op: Draai de schouders goed mee. De billen blijven op de stoel en draaien niet mee. Hoe vaak? 10 keer draaien naar links en rechts. 1 minuut rust en herhaal 2 keer.



Maak je lang!
"appelrjes plukken"
Sta stevig op 2 benen (of zittend met de voeten stevig op de grond). Strek 1 arm helemaal omhoog richting het plafond. Maak je helemaal lang en blijf naar voren kijken. Hou dit 3 tellen vast en wissel van arm. Herhaal dit nog 5x en rust even uit. Hoe vaak? 3 series van 6 herhalingen.



Wandel je fit!

Opbouw van het wandelen en uithoudingsvermogen
Dit kunt u binnen doen. Stappen op de plaats in een zo hoog mogelijk tempo. Indien nodig: gebruik de rugleuning van de stoel als ondersteuning. Start met 1 minuut en bouw dit uit naar 3-5 minuten.

Vaker per dag wandelen
Van 1x per dag 5 minuten naar 3x per dag 5 minuten

Steeds langer wandelen
Van 5 minuten, 10 min - 15 min enz. naar 30 minuten

Wanneer wandelen
• Na het ontbijt, lunch of avonden een blokje om
• Voor het slapen gaan nog even een wandeling
• In de ochtend om vers brood te halen

Samen wandelen
• Komt er iemand op de koffie? Gebruik deze gelegenheid om samen een blokje om te gaan.
• Maak (wekelijks) een afspraak met iemand uit uw omgeving om te gaan wandelen.
• Met buurman of -vrouw maakt u makkelijk een blokje om (of om een boodschap te doen).



Start u voor het eerst met deze oefeningen? Lees eerst de oefening goed door en doe deze serie één keer.

U mag best wel een beetje zweten. Wanneer u voelt dat u buiten adem raakt, neem dan even rust. Totdat uw hartslag en ademhaling weer normaal is.

Bouw bewegen op: Start met 1 serie om te wennen aan de oefeningen. U kunt ervoor kiezen de oefeningen elke dag te doen of om de dag. Kunt u de serie met gemak uitvoeren, verhoog het naar 2 series.

Aan de slag met de beweegposter!

De oefeningen mogen geen pijn veroorzaken. Gebeurt dit wel, sla deze oefening dan over. Wanneer dit de volgende keer wel het geval is raadpleeg dan uw huisarts.

Zet een stoel in de buurt. Een aantal oefeningen zijn op de stoel en u kunt de stoel altijd als ondersteuning (voor uw balans) gebruiken.

Kies een plek waar u vrij kunt bewegen, zodat u niet tegen de lamp aan slaat of de vaas van tafel.

Zorg voor goede schoenen. Doe de oefeningen niet op uw sokken. Schoenen geven een goede grip op de vloer.



DE BEWEEGPOSTER

Beweegrichtlijnen

Hoeveel bewegen?
• Minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen.
• Twee keer per week bot- en spierversterkende activiteiten in combinatie met balansoefeningen.
• Voorkom veel zitten.

En hoe doe je dat?
• Fietsen / hometrainer
• Zwemmen
• Dansen
• Tuinieren
• Traplopen
• Stafzuigen
• Wandelen
Goed om te weten dat koken, pianospelen en darten licht intensieve activiteiten zijn.

Verspreid de huishoudelijke klussen door de dag/week heen.
Zit niet te lang en probeer door de dag heen licht intensieve activiteiten te doen.



DE BEWEEGPOSTER

Fit op de stoel

Been in beweging
U zit op de stoel, rug tegen de leuning. Been voorwaarts strekken en weer buigen. (Zet uw voet niet op de grond). Hoe vaak? Herhaal dit 10 keer.



Ellebogen tegen de rugleuning
Duw de ellebogen tegen de rugleuning en voel de rugspieren aanspannen. De nek wordt recht en de buikspieren trekken ook aan. Let op: Borst vooruitsteken en blijf door ademen! Hoe vaak? 20 sec. vasthouden en dan 3 ademhalingen ontspannen. Herhaal dit 10 keer.



Hakken / tenen
Zit recht op, armen op de leuning en voeten plat op de grond. Til uw tenen omhoog, hierdoor blijven uw hakken op de grond. Til de hakken van de grond en duw de tenen in de grond. Wissel dit af. Hoe vaak? 15 keer. Even uit rusten en herhaal 2 keer.



Sterke benen

Knie heffen links en rechts
Sta naast de rugleuning van een stoel. Zet uw voeten iets uit elkaar. Heef uw knie zo hoog mogelijk. Wissel af met links en rechts. Het voelt als stappen op de plaats. Of u zit op een stoel, uw handen rusten op de bovenbenen. U heft dan de knieën om en om omhoog. Hoe vaak? 20 keer. Rust even uit en herhaal 2 keer.



De bijna-zit en weer gaan staan
Sta voor de stoel met de achterkant van de benen tegen de zitting. Kijk recht vooruit en focus op een punt. Doe alsof u gaat zitten, als u bijna zit gaat u weer staan. Houd uw armen zijwaarts om balans te houden. Om u veiliger te voelen, zet een stoel dichtbij. U kunt deze altijd even vasthouden. Ga na de laatste keer rustig zitten.



Trap op en weer af
Sta voor de trap, hand op de trapleuning. Plaats rechtervoet op de eerste traprede en zet linker-voet erbij. Stap dan met de rechtervoet terug op de grond en zet uw linker-voet er naast. Herhaal dit 5 keer en begin steeds met de rechtervoet. Doe deze oefening ook 5 keer met links. Daarna even rust. Hoe vaak? 5 keer en wissel van been. Herhaal deze serie 2 keer.



Sterke armen

Handen voor het hart
Armen gebogen, handen tegen elkaar voor het hart, laat de ellebogen naar buiten wijzen en duw deze 15 tellen tegen elkaar. Blijf door ademen tijdens het duwen. Let op: borst op en schouders laag. Hoe vaak? 3 x 15 seconden. Even rust en herhaal dit nog 2 keer.



Armen heffen, met waterflesjes
Deze serie bestaat uit 2 oefeningen: 1. Houdt in beide handen een waterflesje. Duw de ellebogen in uw zij. Buig uw armen en breng de handen naar de schouder. Herhaal dit 8 keer.



2. Blijf nu de armen gestrekt zijwaarts omhoog. Niet verder dan uw schouders! Herhaal dit 8 keer.

Deze oefening kan ook op de stoel (zonder armléuning). Hoe vaak? Herhaal deze serie 2 keer.

Hand- en vingeroefeningen
Deze oefeningen kunt u afwisselend doen met de armen gestrekt zijwaarts of voorwaarts:
- Maak een vuist en open de handen weer. Herhaal dit 5 keer.
- Raak met alle vingers één voor één de duim aan. Herhaal dit 5 keer.
- Draai met de hand/pols 5 keer linksom en 5 keer rechtsom.



Hoe vaak? Eén serie is de oefening voorwaarts en zijwaarts doen. Rust even uit en herhaal dit nog 3 keer.

Blijf in balans

Schommelen
Sta met de voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen. Breng langzaam het gewicht naar links, rechterbeen strek je uit. Verplaats het gewicht weer naar het midden, beide knieën gebogen en verplaats het gewicht naar het rechterbeen, waarbij het linkerbeen gestrekt wordt. Armen in de zij of zijwaarts voor extra balans. Hoe vaak? Schommel zo 10 keer. Herhaal deze oefening nog 2 keer.



Buig-en-strek
Til uw been gebogen op, strek het been uit, buig hem weer en zet de voet op de grond. Herhaal dit 5x en wissel van been. Hoe vaak? Herhaal dit nog 2 keer per been. Deze oefening kan ook met ondersteuning van de stoel.



Met dank aan de sportmodellen: Riet Pauw en Ans Poos





Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.
Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).
U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).
Voor een goede ontvangst voegt u raalte@wijz.nu toe aan uw adresboek.