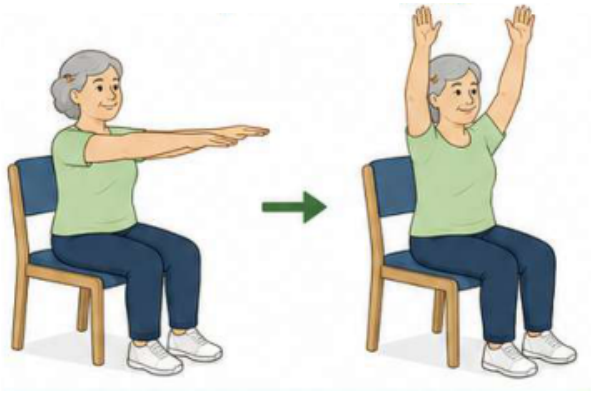
Werkboek • 40 activiteiten

voor ouderen met beperkte mobiliteit

Pagina 1 • Activiteiten 1 t/m 4

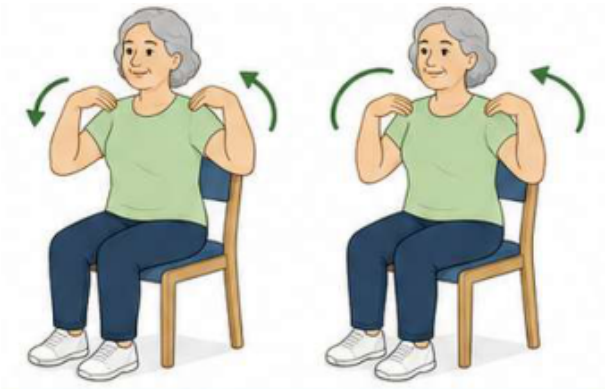
✓ Doe de oefeningen rustig, respecteer uw grenzen en gebruik zo nodig steun.

1 Armen heffen in zithouding



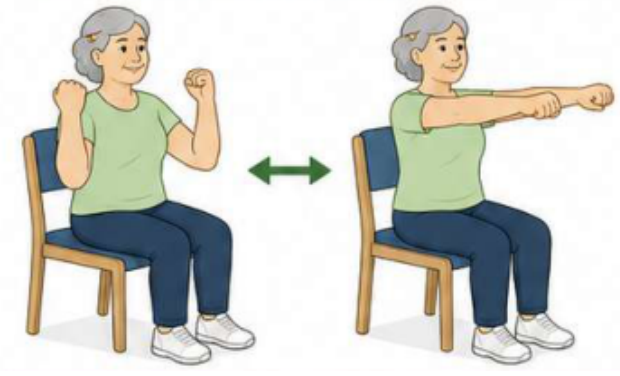
Til zittend uw armen langzaam naar voren of boven uw hoofd.

2 Schouders draaien



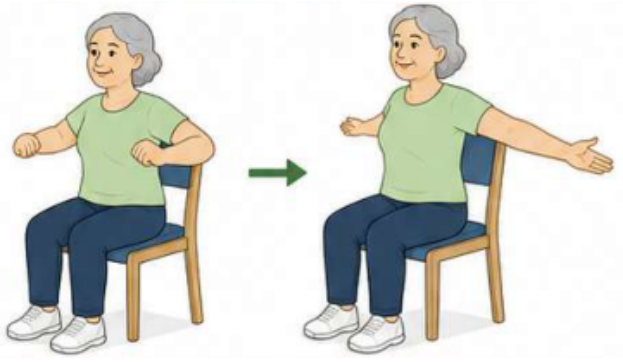
Draai uw schouders rustig naar voren en naar achteren.

3 Ellebogen buigen en strekken



Buig en strek uw ellebogen met gecontroleerde bewegingen.

4 Borst openen in zithouding



Beweeg uw armen rustig naar achteren en open uw borst zonder te forceren.

! Stop als u pijn voelt, duizelig wordt of kortademig bent.
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

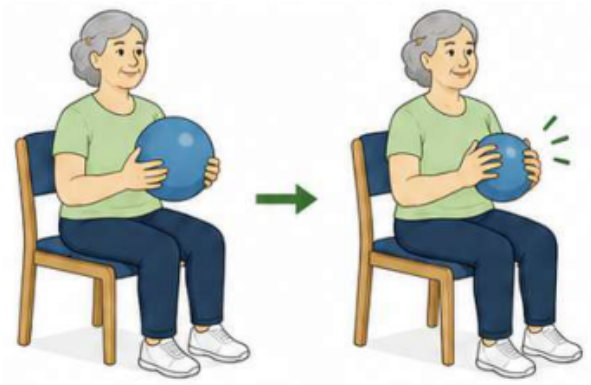
Werkboek • 40 activiteiten

voor ouderen met beperkte mobiliteit

Pagina 2 • Activiteiten 5 t/m 8

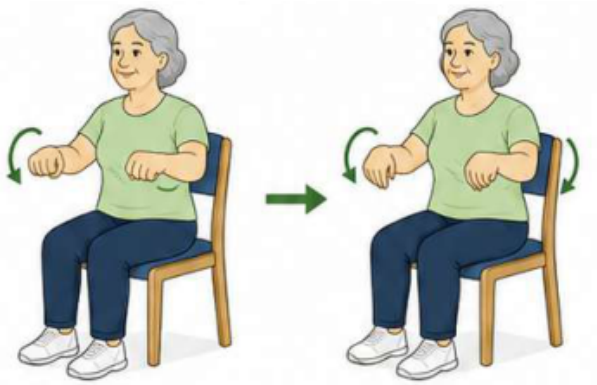
✓ Doe de oefeningen rustig, respecteer uw grenzen en gebruik zo nodig steun.

5 In een bal knijpen



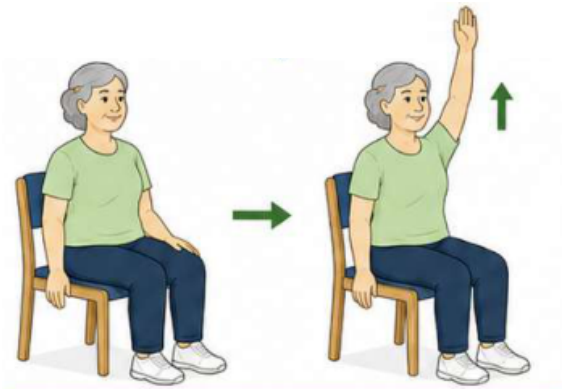
Knijp met uw handen in een zachte bal en ontspan langzaam.

6 Polsen bewegen



Draai uw polsen langzaam naar binnen en naar buiten.

7 Armen afwisselend heffen



Til één arm tegelijk op en wissel de kanten af.

8 Trekken met een weerstandsband



Trek de weerstandsband naar uw lichaam toe en houd uw houding rechtop.

! Stop als u pijn voelt, duizelig wordt of kortademig bent. Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

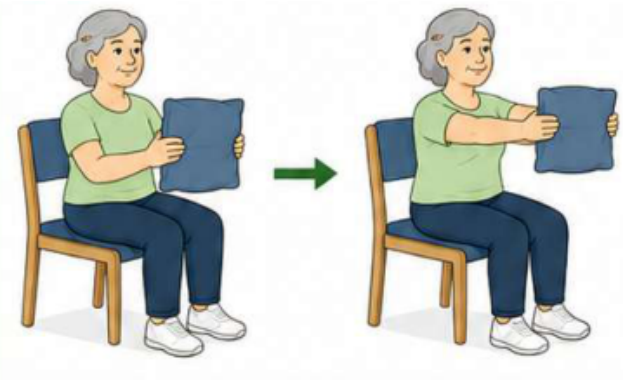
Werkboek • 40 activiteiten

voor ouderen met beperkte mobiliteit

Pagina 3 • Activiteiten 9 t/m 12

✓ Doe de oefeningen rustig, respecteer uw grenzen en gebruik zo nodig steun.

9 Een kussen vooruit duwen



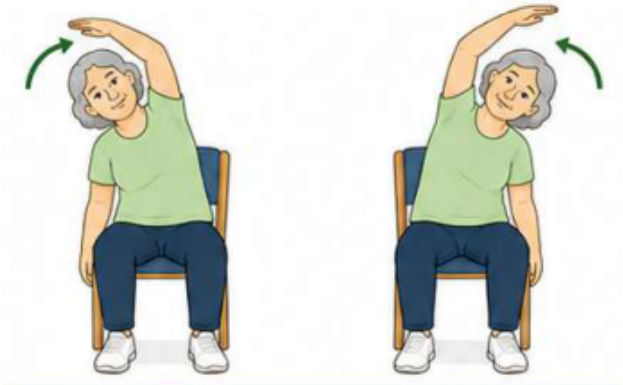
Houd een kussen vast en duw het rustig naar voren.

10 Nek rekken



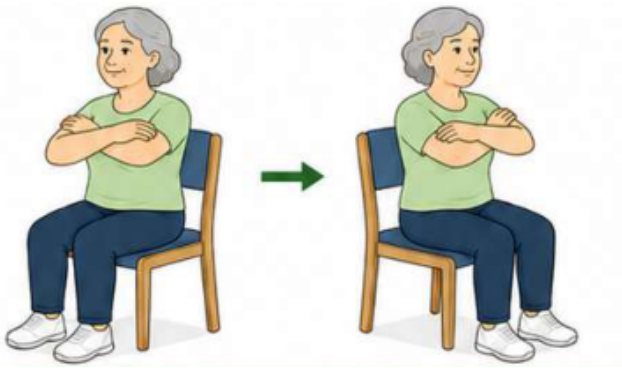
Kantel uw hoofd van de ene naar de andere kant zonder te forceren.

11 Romp zijwaarts buigen



Buig uw romp naar de ene kant en daarna naar de andere.

12 Romp draaien in zithouding



Draai uw romp naar beide kanten en houd uw heupen ondersteund.

! Stop als u pijn voelt, duizelig wordt of kortademig bent.
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

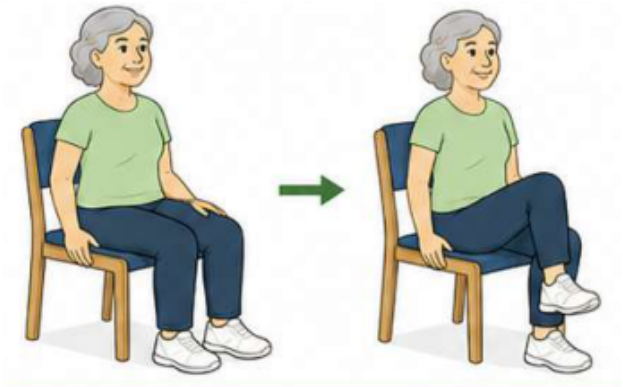
Werkboek • 40 activiteiten

voor ouderen met beperkte mobiliteit

Pagina 4 • Activiteiten 13 t/m 16

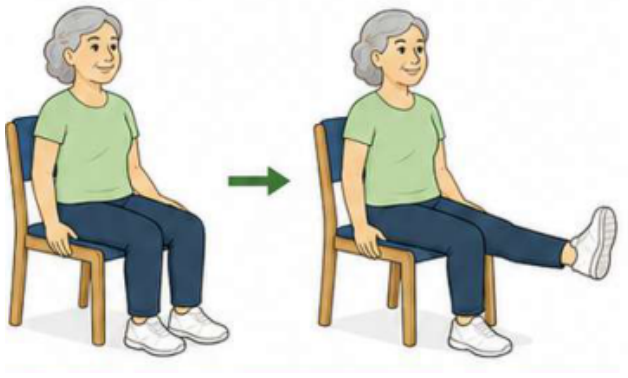
✓ Doe de oefeningen rustig, respecteer uw grenzen en gebruik zo nodig steun.

13 Knieën heffen in zithouding



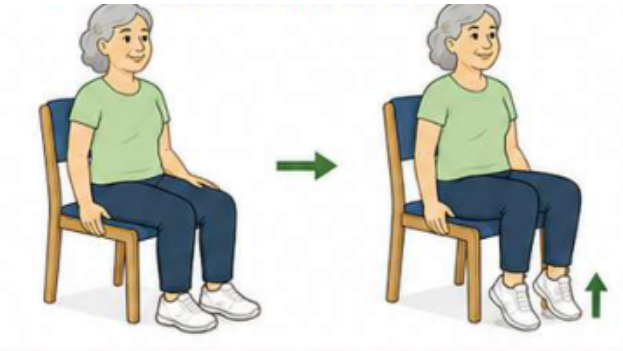
Til zittend één knie tegelijk op.

14 Benen strekken in zithouding



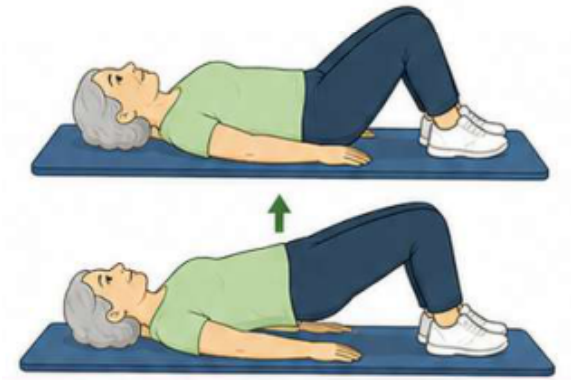
Strek uw been naar voren en breng het langzaam terug.

15 Hielen heffen



Til uw hielen op en houd uw tenen op de grond.

16 Heupbrug op de grond



Til liggend uw heupen rustig op en laat ze weer zakken.

! Stop als u pijn voelt, duizelig wordt of kortademig bent.
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

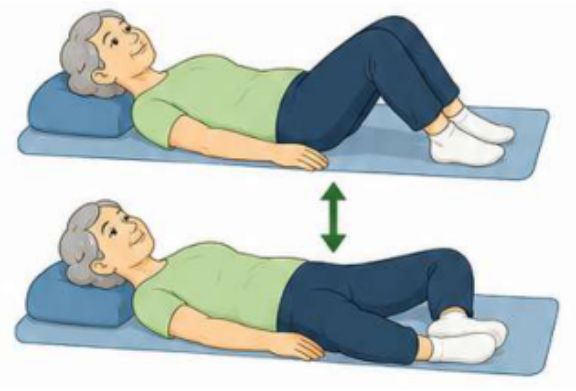
Werkboek • 40 activiteiten

voor ouderen met beperkte mobiliteit

Pagina 5 • Activiteiten 17 t/m 20

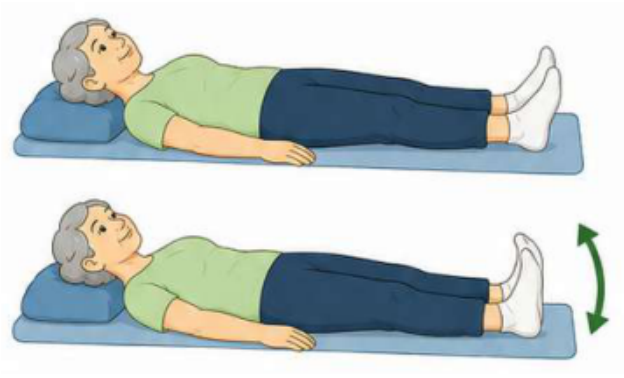
✓ Doe de oefeningen rustig, respecteer uw grenzen en gebruik zo nodig steun.

17 Heupen openen in lighouding



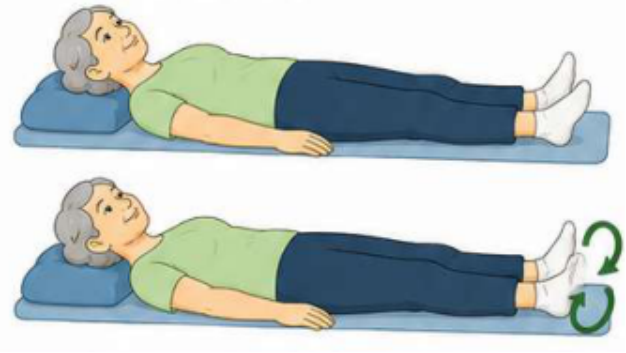
Beweeg liggend uw knieën uit elkaar en breng ze gecontroleerd terug.

18 Enkels buigen



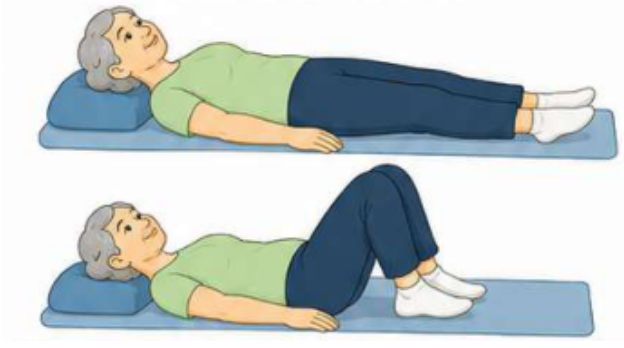
Trek uw tenen omhoog en beweeg ze daarna omlaag.

19 Cirkels met de voeten



Maak langzaam cirkels met uw voeten in beide richtingen.

20 Hielen schuiven



Schuif liggend uw hielen over de grond naar uw lichaam toe.

! Stop als u pijn voelt, duizelig wordt of kortademig bent.
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

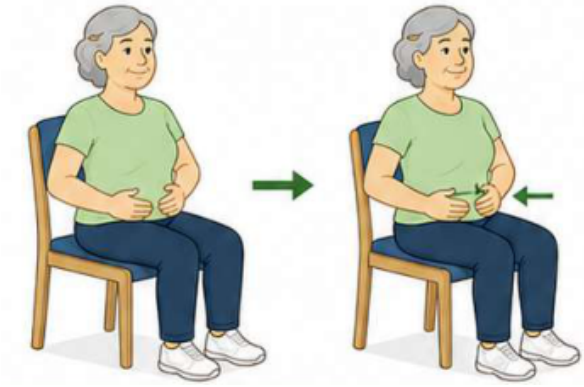
Werkboek • 40 activiteiten

voor ouderen met beperkte mobiliteit

Pagina 6 • Activiteiten 21 t/m 24

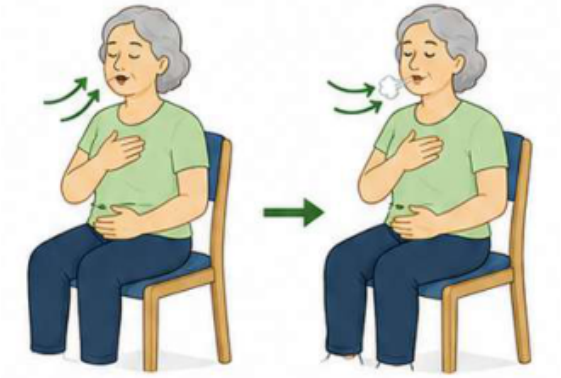
✓ Doe de oefeningen rustig, respecteer uw grenzen en gebruik zo nodig steun.

21 Buikspieren aanspannen



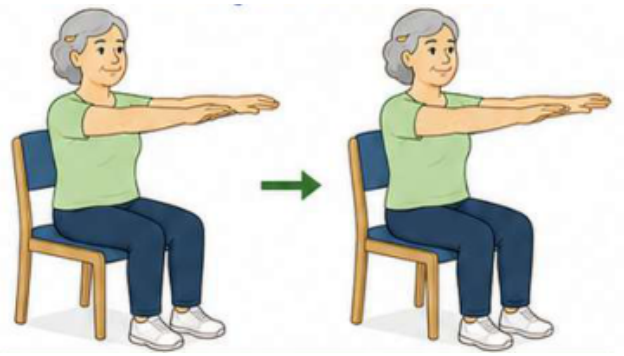
Span uw buikspieren enkele seconden aan en ontspan daarna.

22 Diep ademhalen



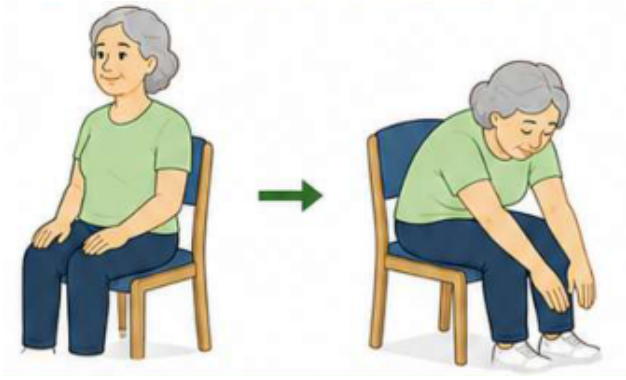
Adem langzaam in door uw neus en uit door uw mond.

23 Armen naar voren strekken



Strek uw armen naar voren en rek uw rug.

24 Rug rekken in zithouding



Buig zittend uw romp licht naar voren en ontspan uw rug.

! Stop als u pijn voelt, duizelig wordt of kortademig bent.
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

Werkboek • 40 activiteiten

voor ouderen met beperkte mobiliteit

Pagina 7 • Activiteiten 25 t/m 28

✓ Doe de oefeningen rustig, respecteer uw grenzen en gebruik zo nodig steun.

25 Kuiten rekken



Strek uw been en trek uw tenen naar u toe met een band of handdoek.

26 Bovenbenen rekken



Rek uw bovenbeen voorzichtig zonder het gewricht te forceren.

27 Voeten masseren met een bal



Rol een kleine bal onder uw voetzolen.

28 Been zijwaarts heffen in lighouding



Ga op uw zij liggen, til het bovenste been op en laat het weer zakken.

! Stop als u pijn voelt, duizelig wordt of kortademig bent. Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

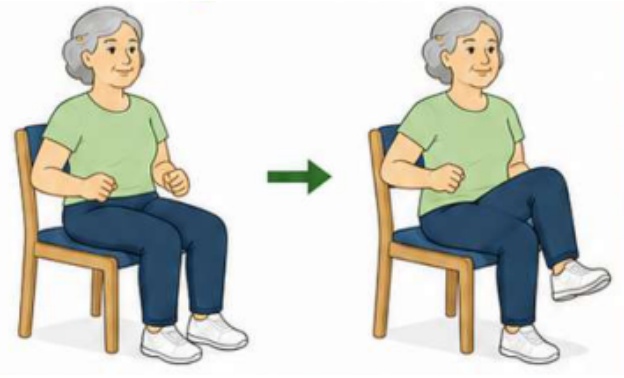
Werkboek • 40 activiteiten

voor ouderen met beperkte mobiliteit

Pagina 8 • Activiteiten 29 t/m 32

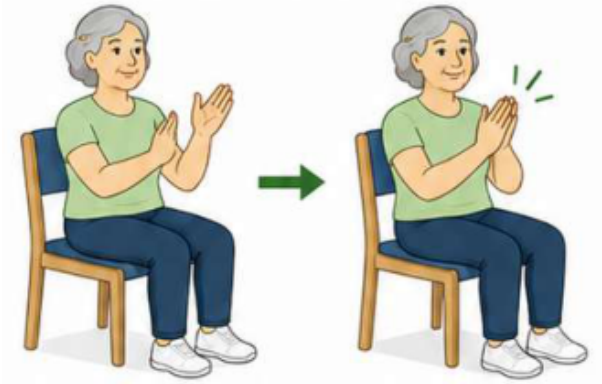
✓ Doe de oefeningen rustig, respecteer uw grenzen en gebruik zo nodig steun.

29 Zittend op de plaats lopen



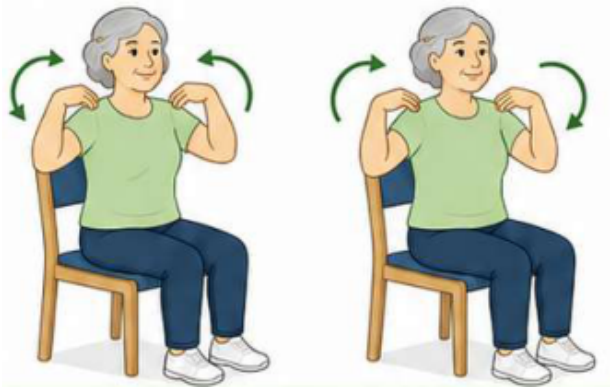
Ga zitten en beweeg uw benen alsof u op de plaats marcheert.

30 Zachtjes in de handen klappen



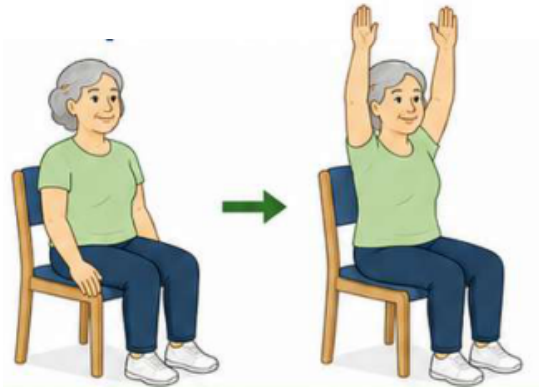
Klap enkele seconden in uw handen in een prettig ritme.

31 Schouders in cirkels bewegen



Maak grote, langzame cirkels met uw schouders.

32 Armen omhoog strekken



Til uw armen omhoog en rek uw lichaam.

! Stop als u pijn voelt, duizelig wordt of kortademig bent.
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

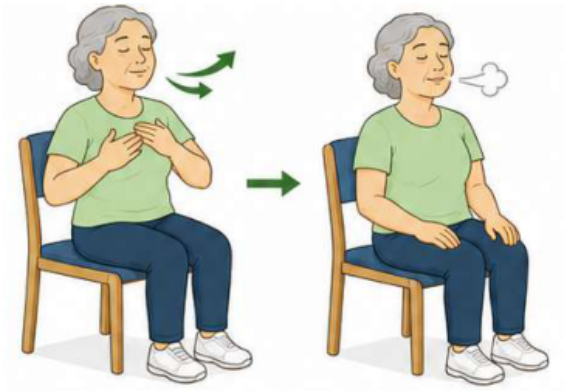
Werkboek • 40 activiteiten

voor ouderen met beperkte mobiliteit

Pagina 9 • Activiteiten 33 t/m 36

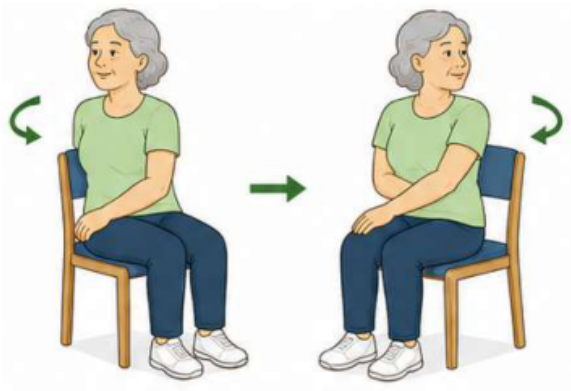
✓ Doe de oefeningen rustig, respecteer uw grenzen en gebruik zo nodig steun.

33 Diep in- en uitademen



Adem diep in en laat de lucht langzaam ontsnappen.

34 Romp rustig draaien



Draai zittend uw romp rustig naar beide kanten.

35 Heupen heffen in bed



Til liggend in bed uw heupen een beetje op en laat ze weer zakken.

36 Beenoefening met een band



Plaats de band om uw voeten en strek uw benen tegen lichte weerstand.

! Stop als u pijn voelt, duizelig wordt of kortademig bent.
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

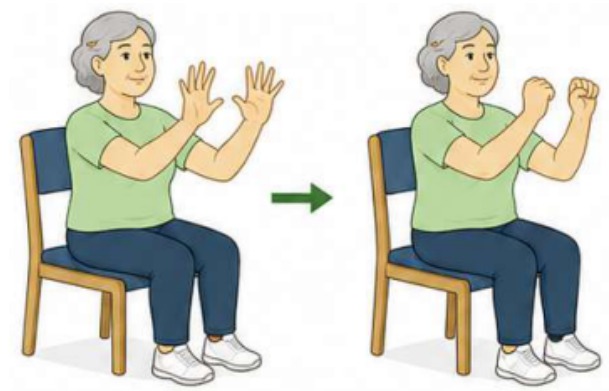
Werkboek • 40 activiteiten

voor ouderen met beperkte mobiliteit

Pagina 10 • Activiteiten 37 t/m 40

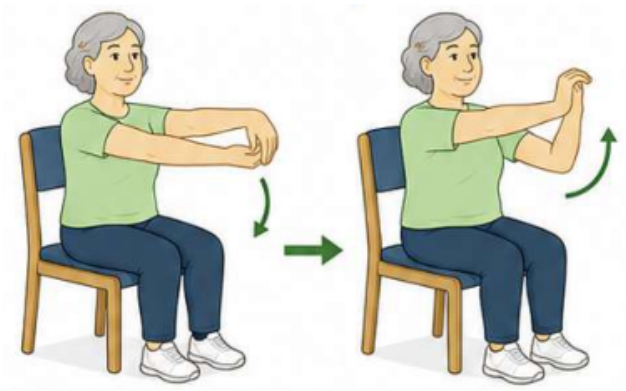
✓ Doe de oefeningen rustig, respecteer uw grenzen en gebruik zo nodig steun.

37 Vingers bewegen



Open en sluit uw vingers terwijl u uw handen beweegt.

38 Onderarmen rekken



Trek uw hand omlaag en omhoog om uw onderarm te rekken.

39 Nek ontspannen



Maak rustige bewegingen om te ontspannen en adem kalm.

40 Begeleide meditatie / ontspanning



Ga comfortabel zitten, sluit uw ogen en adem rustig.

! Stop als u pijn voelt, duizelig wordt of kortademig bent.
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.