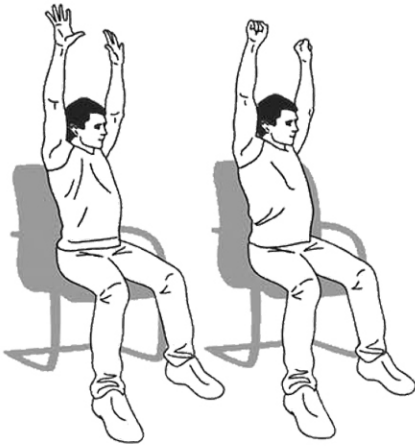


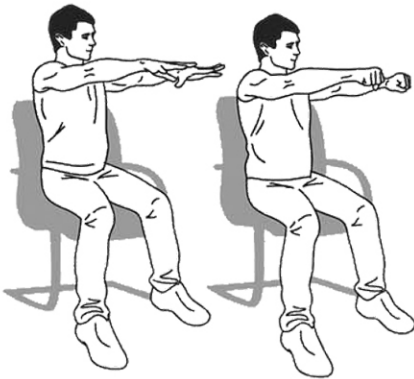
# IDEEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN



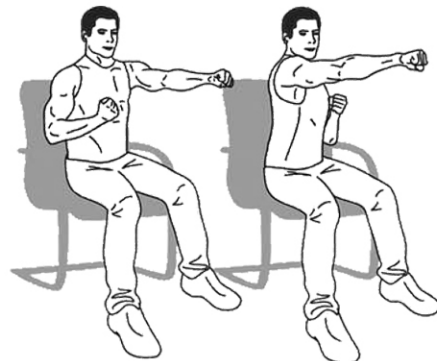
**10x** handen boven het hoofd houden, handpalm openen en sluiten



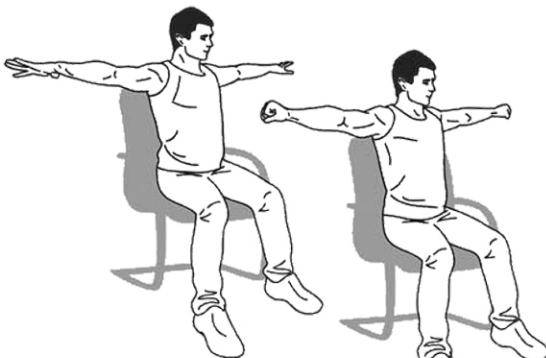
**10x** afwisselend arm met vuist boven het hoofd strekken



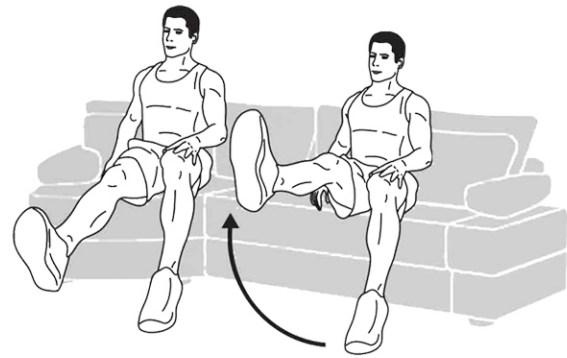
**10x** armen vooruit strekken en vuisten maken



**10x** afwisselend arm met vuist vooruit strekken



**10x** armen zijwaarts strekken en vuisten maken



**10x** afwisselend gestrekte been tillen

## En, indien mogelijk:

- Op uw rug in bed, maak afwisselend met één been een fietsbeweging
- Wandel in de voormiddag tenminste 3 maal van de slaapkamer tot aan de voordeur
- Blijf niet langer dan 45 min zitten, sta op en wandel eens rond de eettafel
- Neem een frisse neus op uw terras