

## 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 rug-spijeren 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. Hef 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.

### Hoe vaak?

Herhaal dit 5x en rust daarna even uit. Herhaal dit 2x.

### Trap op en weer af

Sta voor de trap, hand op de trapleuning. Plaats rechter-voet 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. Breng nu de armen gestrekt zijwaarts omhoog. Niet verder dan uw schouders! Herhaal dit 8 keer.



Deze oefening kan ook op de stoel (zonder armluning).



### 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 Paau en Ans Poos



# Eten en Bewegen in Balans geeft Ouderen meer Kans

## OEFEN OP BALANS EN KRACHT

VIJF DINGEN DIE U TOCH AL DOET, NU NET EVEN ANDERS



## Voedingsadvies voor ouderen

De Gezondheidsraad adviseert om dagelijks een volwaardige basisvoeding te gebruiken.

Voor mannen en vrouwen vanaf 50 jaar bestaat deze uit:

- 4-6 sneetjes bruin- of volkorenbrood
- margarine op iedere snee brood
- 1-2 plakken kaas (20-30 g)
- 2-4 aardappelen of 2-4 opscheplepels rijst of pasta (150-200 g)
- 1½ -2 liter drinken (inclusief zuivel)
- 3-4 opscheplepels groente (200 g)
- 100-125 g vlees, vis of kip
- vet voor de bereiding van de warme maaltijd (1 eetlepel= 15 g)
- 2 stuks fruit.

### Verder is het belangrijk om:

- Te variëren binnen de voeding (de smaak- en geurzintuigen werken minder)
- Dagelijks minimaal 30 minuten te bewegen (o.a. wandelen)
- Voldoende te drinken (het dorstgevoel neemt af)
- Denk ook aan uw gebit! Minder goed kunnen kauwen, smaakverlies en pijn zijn van invloed op uw inname.

# EET LEKKER EN GEZOND

## Vitamine D is nodig voor de opbouw van uw botten en tanden.

De Gezondheidsraad adviseert vrouwen vanaf de leeftijd van 50 jaar 10 microgram extra vitamine D per dag. Voor zowel mannen als vrouwen geldt vanaf 70 jaar een aanvulling van 20 microgram per dag. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium beter kan worden opgenomen in het lichaam.

Vitamine D wordt naast de voeding ook in uw lichaam zelf gemaakt onder invloed van buitenlicht en zon. Bij vrouwen boven de 50 jaar en zowel vrouwen als mannen boven de 70 jaar is de behoefte aan vitamine D in het lichaam verhoogd, maar de frequentie van buiten komen neemt juist vaak af. Hierdoor is een extra aanvulling op de normale voeding nodig!

**Vitamine D is verkrijgbaar bij de drogist of apotheek.**

## GOED GEVOED OUDER WORDEN

EET GEVARIEERD, ZORG VOOR VOLDOENDE EIWIT

Bij ouderen en ziekte 'wint' de eiwitafbraak het van de eiwitopbouw. Hierdoor neemt de spiermassa en spierkracht af. Extra eiwit in de voeding is belangrijk voor behoud van spiermassa en spierkracht.

**Per dag heeft u minimaal 80 gram eiwit nodig, verdeeld over drie hoofdmaaltijden en een eiwitrijk tussendoortje voor de nacht.**

Beweging maakt spieren 'hongerig' voor opname van de eiwitten uit de voeding. Lichaambeweging voor de maaltijden verbetert de eiwitopname in de spieren. Beweeg voor de maaltijd voor een betere spieropbouw.

Voedingsmiddel	Hoeveelheid eiwit
1 snee brood	3 gram
1 plak kaas	5 gram
1 plak vleeswaren	4 gram
1 glas zuivel(200ml) bijv. melk	7 gram
1 ei (mag elke dag)	7 gram
1 schaaltje kwark (200 gr)	15-20 gram
100 gram vlees, vis, kip	20 gram
1 handje noten	6 gram

## DEZE PLACEMAT WORDT U AANGEBODEN DOOR:

Beweegcoach Marian Schijf - Ergotherapie in de Wijk - Gemeente Heumen - Gemeente Mook&Middelaar - Gezondheidscentra Samen Gezond - GGD - KBO - Malderburch - MMFysio