



senioren welzijn organisatie



Op dinsdag ochtend van 10.45 tot 11.45 uur

geef ik **gymnastiek voor de ouderen** uit m.n. Harskamp, ook de buurdorpen kunnen zich opgeven.

Locatie: de Spil, Harskamp

Koffie: van 10.30-10.45 uur

Opbouw van de gymles:

- Warming up met muziek, staande-lopend
- Staand of zittend evenwicht en balans oefenen
- Activiteit met hoepels, elastiek, springtouw of ballen of een spelvorm
- Cooling down

Op woensdagochtend van 9.45 tot 10.30 uur

geef ik **Ontspannen Bewegen** in Otterlo op rustige muziek.

Locatie: dorps huis de Aanloop, Otterlo

Koffie: 10.30-10.45 uur.

Opbouw van ontspannen bewegen:

- Warming up staande
- Bewegingen die coördinatie, evenwicht en balans bevorderen staande + ademhaling
- Bewust bewegen zittend of staand in combinatie met ademhaling, de bewegingen komen uit Oefentherapie Cesar, Feldenkrais en Tai chi.
Een zachte redondo of overbal, elastiek of andere attributen kunnen worden gebruikt om spieren bewust te voelen en te gebruiken en/of te ontspannen
- Afsluiten met kleine massage (met kleding aan) of 'losschudden' van vb hand, arm, schouder + ademhaling en bewust observeren of gewoon lekker niks (= ontspannen, mindfull aanwezig zijn)

Voor opgave en meedoen aan MBvO:

Marie-Jose Beelaerts van Emmichoven

Oefentherapeut Cesar

Feldenkrais practitioner

Zandingsweg 19a

6731 BJ Otterlo

T: 0318-591977

E: cesarotterlo@planet.nl

W: www.bewegingstherapieotterlo.nl

Jeanne Klok

coördinator MBvO

E: j.klok@icare.nl

T: (0318) 67 22 20