

Nieuwsbrief

Stichting Perspectief voor welzijn, zorg, sociaal en cultureel werk Beuningen



Dé organisatie voor welzijn,
zorg, sociaal en cultureel werk

 **Perspectief**

www.stg-perspectief.nl

Elkaar anders ontmoeten - elkaar helpen op afstand

In beweging blijven!

In deze coronatijd blijven we met zijn allen zoveel mogelijk thuis en is bewegen toch wat lastig. Maar juist nu is bewegen enorm belangrijk en het kan ook echt! De coronaregels worden langzaam versoepeld. Het laatste nieuws is dat iedereen weer buiten mag gaan sporten, alhoewel daar regels aan verbonden zijn. Daarom deze nieuwsbrief vol tips en leuke oefeningen. Je vindt er ook de laatste corona-basisregels voor de komende tijd.

YESSS! WE MOGEN WEER SPORTEN.

Het aanbod in de Gemeente Beuningen kun je vinden op het platform Veilig Sporten: www.beuningensameninbeweging.nl

Er zal steeds meer aanbod bij komen.

Achter de schermen zijn de verenigingen druk bezig met voorbereidingen om jullie zo veilig mogelijk te kunnen laten sporten.

Neem regelmatig een kijkje op de site.



EEN BERICHTJE VAN MARIANNE STAM, YOGA-DOCENTE IN WINSSSEN

Beste mensen,

Allereerst wil ik zeggen dat ik het lesgeven en jullie gezelligheid erg mis. Ik had jullie graag persoonlijk een berichtje gestuurd, maar zonder computer is dat in deze tijd erg lastig. Vandaar dat ik dit bericht in de nieuwsbrief plaats, zodat jullie toch wat van mij horen. Ik heb jullie ooit op papier oefeningen meegegeven die je thuis kunt uitvoeren. Hopelijk maken jullie daar in deze periode gebruik van en als het goed is kennen jullie deze dan nu uit je hoofd 😊.

Doe bijvoorbeeld de volgende oefeningen: Groeten aan de zon, de kat, de koe, de cobra, de meeuw en het gebraden kippen. Ik hoop gauw weer naar Winssen te kunnen fietsen en les te mogen geven.

Groetjes, Marianne

Basisregels voor iedereen

Houd 1,5 meter afstand.

Vermijd drukte.

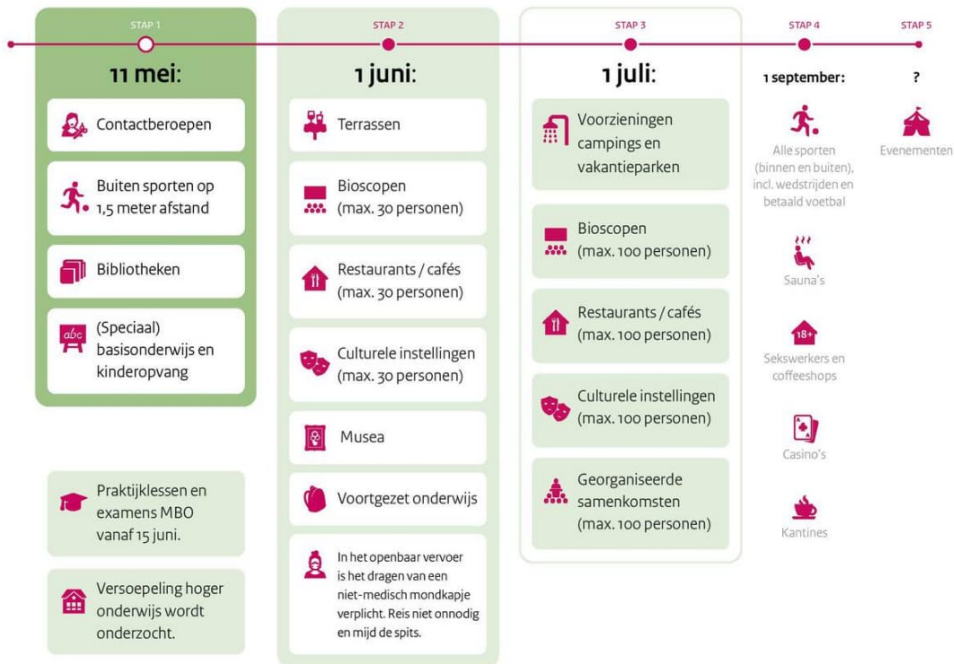
Werk zoveel mogelijk thuis.

Was vaak je handen.

Heb je verkoudheidsklachten? Blijf dan thuis.
Ben je ook benauwd en/of heb je koorts? Dan moeten alle huisgenoten thuisblijven.

Stap voor stap - wat kan wanneer?

Versoepelen van maatregelen kan alleen als het coronavirus onder controle blijft.



MEDITATIE TIP VAN MARIANNE JANSSEN

Gedurende de dag kun je je geest tot rust laten komen door lekker op een stoel te zitten en heel bewust 5x door je neus in en uit te ademen. Of je kijkt naar de lucht en droomt lekker weg. Of je neemt heel bewust de omgeving in je op, waar je op dat moment zit. Adem in, adem uit.



alleen samen krijgen we corona onder controle

Voor voorwaarden en meer informatie: rijksoverheid.nl/coronavirus of bel 0800-1351



Hotspot Buiten Bingo 15 mei! RIJSTVELD 4

Aanmelden is verplicht en kan via:
lotfelemmens@stg-perspectief.nl
Of app naar: 06-57562928

Ronde 1: 14:15-14:45 (max 10 kids)
Ronde 2: 15:00-15:30 (max 10 kids)



ZOEK JIJ IEMAND OM SAMEN MEE TE WANDELLEN? LAAT HET ONS WETEN.

Wandelen is gezond, ook tijdens deze Corona periode. Zoek jij iemand om samen (op veilige afstand) mee te wandelen?

Neem dan contact op & wij zorgen dat je met iemand in contact komt.

ARNOLD VAN ZOEST
AJVANZOEST@HETNET.NL

OPROEP AAN JONGE MANTELZORGERS



Jonge mantelzorgers trekken zelf niet snel aan de bel en laten meestal niet duidelijk merken dat ze zich zorgen maken of dat er iets aan de hand is. Zij zijn een kei in het verbloemen van hun problemen omdat ze hun ouders niet met nog meer problemen op willen zadelen. Dat zal tijdens deze coronacrisis wellicht nog meer het geval zijn.

Hierbij een oproep aan jou! Ken jij gezinnen waar iemand langdurig ziek, gehandicapt, verslaafd, in de war of depressief is?

Sta jij weleens stil bij de kinderen in dat gezin, of bij de broertjes en/of zusjes?

Moeten zij thuis vaak meehelpen of zorgen voor een familielid? Dát zijn jonge mantelzorgers. Ga ook met hen het gesprek aan en vraag eens: Hoe gaat het met jou? Wat heb jij nodig?

Je kunt altijd contact opnemen met het steunpunt Mantelzorg van Stichting Perspectief. Wij kunnen meedenken, een luisterend oor bieden en informatie en/of advies geven. Kijk op de website www.stg-perspectief.nl voor onze contactgegevens of stuur een appje naar Janine van den Elzen, mantelzorg-consulent 06-12753798

WIE KAN ER 100X TOUWTJE SPRINGEN?

De buurtsportcoaches van 'Beuningensamen in beweging' zijn de laatste weken op zoek gegaan naar manieren om jullie te laten bewegen.

Zij hebben voor de basisschoolkinderen de '**Beuningensamen in beweging beweegkaart**' bedacht.

Leuke sport- en spelactiviteiten die je vrij eenvoudig thuis of buiten kunt uitvoeren.

Papa's, mama's en burens kunnen natuurlijk ook gewoon meedoen!

Ga naar [de website](http://de website van 'Beuningensamen in beweging') van 'Beuningensamen in beweging' voor meer informatie over sport en bewegen in de gemeente Beuningensamen in beweging.

www.beuningensameninbeweging.nl

Beuningensamen in beweging



Touwtje Springen

Waar moet je op letten?

- ❖ Lengte van het touw: ga met 2 voeten op het touw staan. Kijk of het touw tot je navel komt.

Wat doe je?

- ❖ Draai het touwtje zelf rond en spring over het touwtje (met of zonder tussenhupje)
- ❖ Hoe vaak kun je op deze manier achter elkaar springen?

Lukt het niet?

- ❖ Draai het touwtje achteruit.
- ❖ Spring met de voeten om de beurt over het touw (je mag naar een andere plaats gaan)
- ❖ Leg het touwtje voor de voeten op de grond. Spring er over heen en draai het touw rond.

Lukt het?

- ❖ Kijk op de andere speelkaarten:
Probeer dit:
 1. Achteruit Touw achteruit draaien.
 2. Kriskras 1 Kruis je armen als je over het touw springt.
 3. Twee maal Draai het touw 2 keer als je springt.
 4. Spreid sluit Benen spreiden als je springt.
 5. Kriskras 2 Spring met de knieën naar elkaar en de knieën uit elkaar (x-benen en o-benen).
 6. Tik Tik je voeten tegen elkaar als je springt.
 7. CanCan Trek de knieën op als je springt en schop uit.
 8. Hinkelen Spring op 1 been. Daarna het andere been.
 9. Draai Draai je helemaal om in ...sprongen.
 10. Op weg naar...

Heb je nu een super mooie touw spring move? Mail hem dan naar ons, wij zijn namelijk erg benieuwd hoe goed jullie geoefend hebben!

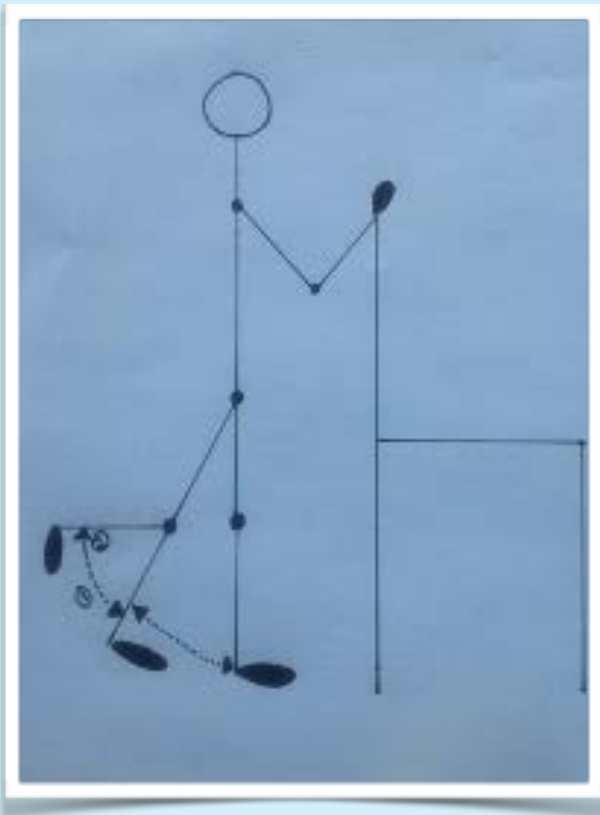


morth.bsceuningensamen@gmail.com

jdebacker.bsceuningensamen@gmail.com

DAGELIJKSE DOSIS BEWEGING DOOR KITTY KOENDERS

Twee oefeningen achter een stoel



Hamstrings & biltraining: Bij deze oefening sta je recht achter de stoel en heb je de stoel met de handen vast. Je beweegt het rechterbeen naar achteren. De rug blijft recht! Niet meebuigen naar voren en naar achteren.

Je beweegt het been vanaf de heup, de knie blijft gestrekt. Zet wel iedere keer de voet helemaal recht op de grond. Span je buikspieren stevig aan tijdens de gehele oefening.

Herhaal de beweging 15 keer en wissel daarna van been.

Ging dit heel gemakkelijk dan maken we het nu iets moeilijker:

Hou het been naar achteren en buig en strek de knie. Doe dit 15 keer per been.

Hou het been gestrekt hoog en lift 15x het been omhoog. Herhaal dit 15 keer per been.

Kuitspijtraining: Bij deze oefening sta je recht achter de stoel met de voeten iets uit elkaar. Je houdt de stoel met 2 handen vast. Ga nu op de bal van je voeten staan door de hakken omhoog te duwen. De knieën mogen iets gebogen zijn. Als dit erg lastig is, mag je de benen ook gestrekt houden. Deze positie hou je telkens 8 tellen vast. Probeer goed rechtop te blijven staan. Hierna je voeten weer laten rusten op de vloer (ook 8 tellen). Je herhaalt deze beweging 8 keer. Dat is 1 set. Deze complete set aan bewegingen herhaal je 4 keer.

De gehele oefening kun je moeilijker/zwaarder maken door langzaam te tellen. Hoe hoger je de hakken omhoog duwt, hoe harder je kuitspier moet werken.

Als het lukt kun je de gehele oefening ook op 1 been uitvoeren.

