



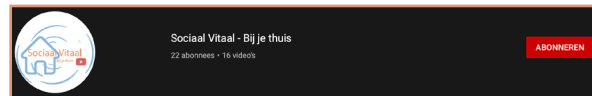
YouTubekanaal 'Sociaal Vitaal - bij je thuis' is een platform met diverse bewegiefilmpjes voor senioren. Het is een enthousiast initiatief van Lucie Neven, docent Sociaal Vitaal in samenwerking met Stichting GALM. Op deze manier is het ook mogelijk om thuis te sporten.



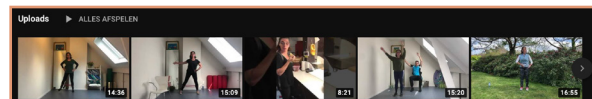
## Te vinden via de volgende website: [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

- 1) Ga naar [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
- 2) Zoek op 'Sociaal Vitaal bij je thuis'

- 2) Klik op het kanaal



- 3) Kies uit de video's



1

### Zittend voor de benen

- Warming-up zittend.
- Spierversterkende oefeningen voor benen.
- Conditie-/hartslagoefeningen met coördinatieoefeningen voor armen en benen.

*Benodigdheden: stoel en eventueel gewichtsmanchetten voor enkels van 0,5 of 1 kg.*



2

### Flesjesoefeningen voor de armen

- Warming-up staand.
- Oefeningen voor conditie gecombineerd met armspier versterken de oefeningen met gewichtjes of waterflesjes.

*Benodigdheden: stoel en handgewichtjes of waterflesjes*



3

### Oefeningen met jerrycan en opstapkrukje

- Warming-up zittend.
- Spierversterkende oefeningen voor de rug en armen.
- Spierversterkende oefeningen van de armen met gewichtjes, waterflesjes of jerrycans.
- Spierversterkende oefeningen voor de bovenbenen met de sta-optest.
- Conditie en coördinatie oefeningen voor armen en benen (voor kant en zijkant) met een opstapkrukje.
- Lekker los dansen op gezellige muziek ter afsluiting.

*Benodigdheden: stoel, opstapkrukje en handgewichtjes van 1 of 2 kg of waterflesjes of zwaarder jerrycans van 2 li*



4

### Stoeldans en dans

- Warming-up zittend.
- Stoeldans.
- Staande oefeningen voor sterke en soepele kuitspieren als voor bereiding op dans.
- Dans met aandacht voor coördinatie en ontspannen van de armen.
- Dansconditie.

*Benodigdheden: stoel*



### Oefeningen met balletjes

- Warming-up in de vorm van een rustig opgebouwde dans.
- Coördinatieoefeningen voor armen en benen staand of zittend.
- Heupspieroefeningen staand op 1 been met of zonder steun met je handen.
- Oefeningen voor handen en polsen met 2 balletjes zittend.
- Ademoefening ter afsluiting in een ontspannen zithouding.

*Benodigdheden: stoel en 2 tennisballen of 2 massageballetjes of 2 sinaasappels*



5

### Ritme met afrikaanse muziek en ademoefeningen

- Warming-up zittend met zachte Afrikaanse muziek.
- Dansbewegingen uit de Afrikaanse dans op ritmische trommel-muziek.
- Adem- en ontspanningsoefeningen zittend ter afsluiting.

*Benodigdheden: Stoel*



6

### Bootcampeditie (kan zowel binnen als buiten in park/tuin)

- Warming-up staand met diverse dynamische rekoefeningen.
- Conditieverhogende oefeningen oplopend in zwaarte gebaseerd op de steptest.
- Armspierversterkende oefeningen staand.
- Ademoefening voor een volledige ademhaling ter afsluiting om heerlijk te ontspannen.

*Benodigdheden: handgewichtjes van 1 of 2 kg of waterflesjes of zwaarder jerrycans van 2 li, gewichtsmanchetten voor enkels van 0,5 of 1 kg en een stok, hockeystick of elastische dynaband*  
*Benodigdheden: stoel, opstapkrukje en handgewichtjes van 1 of 2 kg of waterflesjes of zwaarder jerrycans van 2 li*



7

### Oefeningen voor nek, rug en romp

- Warming-up zittend.
- Zwaaoefeningen met armen voor ontspanning en coördinatie in het staande houding.
- Buig- en strekoefeningen voor het gehele lichaam staand met gebruik van bal of ballon.
- Krabbeloefening met handen tegen de muur en aandacht voor een ruime flankademhaling.

*Benodigdheden: stoel en bal of ballon*



8

### Buitenoefening (samenwerking met Ivonne van Barneveld)

- Warming-up: stappen op de plaats met variatie zodat het gehele lichaam lekker warm wordt.
- Spierversterkende oefeningen voor buikspieren en voor arm- en beenspieren met behulp van een literfles ¾ gevuld.
- Cooling-down met stretchoefeningen voor armen, benen en rug door Ivonne van Barneveld.

*Benodigdheden: literfles ¾ gevuld*



9

10

### Samenwerking met Mitchel Tollenaar

- A) Warming-up zittend.
- B) Spierversterkende oefeningen voor armen en rug zittend of staand.
- C) Cooling-down met zachte stretchoefeningen voor diverse spiergroepen door Mitchell Tollenaar.



*Benodigdheden: stoel of kruk*

11

### Blijf in beweging en koop lokaal met medewerking van Ans en Matty

Een tocht op de fiets in en rondom Amersfoort om in beweging te blijven en om lokale producten te kopen bij landwinkels, automaten voor eieren en aardappelen en een kersenkwekerij.



*Benodigdheden: fiets*

12

### Oefeningen met de elastische weerstandsband 1

- A) Warming-up staand.
- B) Spierversterkende oefeningen met elastische weerstandsband voor benen.
- C) Zwaai- en rekoefeningen voor de benen als afsluiting.
- D) Impressies van het oefenen met weerstandsbanden in de sociaal vitaalgroepen binnen en buiten.



*Benodigdheden: stoel en elastische weerstandsband*

13

### Oefeningen met de elastische weerstandsband 2

- A) Warming-up staand met elastische weerstandsband.
- B) Spierversterkende oefeningen met elastische weerstandsband voor benen.
- C) Spierversterkende oefeningen met elastische weerstandsband voor armen.
- D) Ontspannen afkloppen van de armen ter afsluiting.



*Benodigdheden: stoel en elastische weerstandsband*

14

### Stoelyoga

- A) Korte zittende meditatie: Aanwezig zijn in het nu.
- B) Warming-up: Zachte oefeningen voor hoofd, nek, schouders en wervelkolom.
- C) Midden: Serie van verschillende houdingen afgewisseld met zelf-massage
- D) Afronding: Vreugde ademhaling en geleide meditatie.



*Benodigdheden: stoel en massagehandje of ander hulpmiddel voor zelfmassage.*

Een concept van Lucie Neven in samenwerking met stichting GALM.  
Video & edit: Louka Commu