


De gezondheidsbingo



Niveau 1

3x aan tafel
geeten vandaag


Dagelijkse kleding aan
ipv een pyjama


3x 10 herhalingen
benen strekken
in de stoel



Gekozen voor hartig
beleg bij de lunch

Minimaal 4 uur
opgezeten vandaag

3x10 herhalingen
armen om en om
omhoog strekken


In de badkamer
gewassen

De gezondheidsbingo



Niveau 2



Oefening zit-stand 3x5
herhalingen gedaan

Dagelijkse kleding aan
in plaats van een pyjama

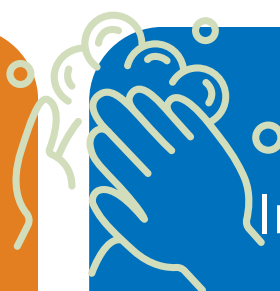
Meegedaan met de
klinische oefengroep

Ieder uur een stukje
gelopen



Op het gezondheidsplein
of buiten geweest

3x aan tafel
gegeten vandaag



In de badkamer
gewassen