



PERSBERI



CHT



## Beweegvideo's online!

*Senioren in beweging*

**23 Maart 2020**

Hallo allemaal,

Het coronavirus heeft ons allen in de greep en binnenblijven is nu een feit voor de bewoners in de verzorgings- en verpleeghuizen. Veel van deze mensen snappen er niet echt veel van en hebben angst en missen hun familie, die vaak iedere dag langskomt.

Het is belangrijk dat men blijft bewegen om een beetje soepel te blijven en de conditie op peil te houden, maar ook erg belangrijk om een beetje afleiding te hebben.

De senioren sportverenigingen van Gennep, Mook en Middelaar, Berg en Dal en Heumen hebben samen met de Omroepen GL8, Gennep News en Omroep Berg en Dal de handen ineengeslagen en in een snelle tijd ervoor gezorgd dat er dagelijks beweegkwartiertjes op TV te zien zijn, gegeven door vaak de eigen docenten.

Een uniek project in een tijd waarin afleiding fijn voor hen is.

Bij deze vragen wij u dan ook om binnen uw organisatie bekend te maken, dat vanaf dinsdag 24 maart a.s. bij Omroep Berg en Dal, en vanaf woensdag bij alle drie de omroepen, om 11.00 uur en om 16.00 uur de beweegkwartiertjes op TV te zien zijn.

Mocht u vragen hebben laat ons dit dan weten. Als door de bewoners er gebruik van wordt gemaakt, dan vinden we het fijn dat van u te horen, met of zonder foto.

Maar ook de gewone oudere inwoner kan dagelijks meedoen, zet de TV aan op de plaatselijke Omroep en doe mee.

Met vriendelijke groeten,

Marian Schijf

Beweegcoach senioren

Mail: [marian@inbewegingsport.nl](mailto:marian@inbewegingsport.nl)

Tel: 06 13260571

Kijk voor meer info op [www.gennepvitaal.nl](http://www.gennepvitaal.nl), [www.oldsocks.nl](http://www.oldsocks.nl), [www.kwiekgroesbeek.nl](http://www.kwiekgroesbeek.nl),  
[www.beweegcollectiefmookenmiddelaar.nl](http://www.beweegcollectiefmookenmiddelaar.nl)