



De zeven vinkjes van Klaas Knot.

Klaas Knot was zondag 6 februari 2022 bij Buitenhof. Pieter Jan Hagens mag luisteren en niet kritisch doorvragen zoals gewoonlijk.



Klaas Knot komt alleen als hij **ZIJN** verhaal en de door hem voorgeschreven werkelijkheid mag vertellen. Anders weigert hij. **HIJ** komt zenden.

En de door hem voorgeschreven werkelijkheid brengt hij als een noodzakelijkheid. Als ze niet doen wat hij zegt gaat het fout in de wereld en in Nederland in het bijzonder. En passant zegt hij wel als een bange wezel (het ligt niet aan hem en DNB) dat de politiek moet beslissen. Hij draagt geen verantwoordelijkheid lijkt hij te zeggen.

Maar hij praat niet over de gevolgen voor gewone mensen en hun leven en hoe zij in de knel komen door de inflatie en het verhogen van de (vaste) lasten en het wonen niet meer kunnen betalen. De gang naar de voedselbank moeten maken. Die wereld kent hij niet en hij heeft daar ook geen gevoel bij of empathie voor.

Hij preekt de voorgeschreven werkelijkheid (of die van de bankiers van ECB) en die is dat het missen van de belastingopbrengst van box 3 opgevangen moet worden met een hogere vermogensbelasting voor **PARTICULIEREN**. (Niet binnen box 2, want daar zit 400 miljard van ondernemers vooral in de BV's, laat staan het ontgaan via off shore constructies).

Je kon er bijna de klok op zetten dat hij opnieuw in dit verband het belasten van de overwaarde de eigen woning van **PARTICULIEREN** ten tonele zou voeren met als flinterdunne onderbouwing de valse vergelijking met het buitenland, alsof wij nauwelijks vermogensbelasting heffen en de rest wel. Maar het is precies andersom! Het buitenland kent geen dubbele ficties die degenen die juist weinig opbrengst met hun vermogen halen zeer fors belasten en degenen die veel geld binnenhalen met hun vermogen niet belasten. Dát is uniek. Ook hier is Nederland de spookrijder, die zegt dat ieder ander verkeerd rijdt. Hij benoemt ook de valse tegenstelling tussen het belasten van de hardwerkende Nederlander met een tarief van 50 % op zijn loon en de nu 0,55 % van de WOZ-waarde met het eigenwoningforfait in box 1. Alsof harde werkenden daar niet door getroffen worden.

Alsof iedereen die niet meer "hard" werkt de lasten maar moet ophoesten, omdat dat het enige juiste is als je niet (meer) "hard" betaald werkt.

Van het geld van je loon kun je eten en je kunt er mee betalen. Van een fictieve bijtelling van inkomen kun je niets betalen en ondanks de waardevermindering kun je je onroerend zaakbelasting of je brood niet met bakstenen kopen. Je moet in je eigen woning wonen.

OPLETTEN!

**Deze ECHO
via je email is
veel
mooier**

KLEURRIJKE

Hebt u een
e-mailadres en
ontvangt u het
mededelingenblad
nog via de bezorger.

Geef ons uw
e-mailadres door en
wij sturen u de ECHO
digitaal toe.

Wij ontlasten hier-
mee onze bezorgers
en **BESPAREN** op
drukken.

Digitale lezers
ontvangen regelmatig
extra informatie via
een **ECHO-Flits**

!! BELANGRIJK !!

Wijzigingen of vragen over
uw

LIDMAATSCHAP

Neem contact op met de
Secretariaat



COLOFON

Secretariaat



0493 692948



[pygesecretariaathelmond
@gmail.com](mailto:pygesecretariaathelmond@gmail.com)

Redactie

Dhr. D.A. Collins
mail via [secretariaat](mailto:secretariaat@pygesecretariaathelmond.nl)
 0492 - 521526

En als je inkomen (AOW en pensioen) dan netto steeds minder waard wordt dan is een dergelijke belasting uiteindelijk desastreus.

Maar daar lijkt hij niet mee te zitten. Klaas Knot schrijft een werkelijkheid voor als noodzakelijk waar de PARTICULIERE ouderen voor moeten opdraaien. Hij heeft vast niet zo een vader en moeder Hij heeft zelf voldoende centen om oud te kunnen worden zonder geldzorgen.

Maar hij is dan ook iemand uit de groep van 3 % met de 7 vinkjes (lees voor wat dat is het boek van Joris Luyendijk "De zeven vinkjes," (ook de schrijver van het boek "Dat kan niet waar zijn,") en zijn artikel daarover die week in NRC). De ouders van Klaas Knot zitten bij die 3 % zeven vinkjes die Klaas dus ook heeft.

Die mensen kennen geen doorzettingsvermogen, moed, armoede, slecht wonen, niet naar een bepaalde school mogen, tegenslag, de ervaring om buitengesloten te worden door wat ze zijn. Kortom zij hebben geen ervaring wat het is om in het leven te slagen als je niet 7 vinkjes hebt. Want met 7 vinkjes ben je bij voorbaat geslaagd.

Maar Klaas Knot, er zijn veel betere oplossingen mogelijk, die laten zien dat er helemaal geen problemen hoeven te zijn, waarvan alle Nederlanders, ook de ouderen (zij die hard gewerkt hebben en vaak zonder 7 vinkjes) kunnen profiteren.

Een 7 vinkjes mens ken maar een soort oplossingsrichting: die oplossingen die gunstig zijn voor de rijken, de ondernemers, de banken en de Zuidas.

Een andere werkelijkheid kent hij niet. Daar zitten geen mensen, maar kille gemiddelde cijfers.

En dat is dan de voorgeschreven werkelijkheid die de nieuwsredacties braaf reproduceren.

Wilma Berkhout

Inzicht in diversiteit.

Het werd een thuisopdracht. Vier cursisten zochten elkaar op. De locatie: een ruim appartement boven een advocatenkantoor. Alice bewoonde het en had het prachtig ingericht. Ik complimenteerde haar en liet mij ontvallen dat het toch puur geluk was als je dat van de advocaat kon huren.

Haar antwoord kort en krachtig: dit is van mij, ik ben zelf de advocaat.

Arie Moerkerk
Hoorn



Onze Jaarvergadering

vindt plaats op **24 maart** om 14:00 in de Gesseldonk
met een drankje en een hapje.

Noteer alvast in je agenda.

Meer informatie volgt

Vitaliteitsdag in Helmond op 20 april 2020.

Begin juli 2019 had Helmond de primeur in Brabant voor de Vitaliteitsdag, georganiseerd door de ouderenbonden in de VBOH, KBO Kring Helmond, PVGE Helmond, PCOB en NOMB.

Het plan was dit elk jaar ten behoeve van de senioren te doen, maar Corona gooide roet in het eten.

Maar nu kan het weer!

Gezondheid en ziekte horen bij het leven. We weten steeds beter dat we daar ook zelf iets aan kunnen bijdragen. Niet alleen regelmatig doktersbezoek en gebruik van pillen zorgen ervoor dat we gezond blijven. Zaken als stress, voeding, beweging en sociale contacten spelen eveneens een rol. Kennis daarover komt onder andere uit de zogenoemde 'Blauwe Zones', een aantal gebieden in de wereld waar mensen ouder worden en langer gezond zijn en het model van positieve gezondheid volgens Huber. Gezondheid is niet alleen 'niet ziek zijn' maar heeft ook te maken met het vermogen van mensen zich aan te passen aan fysieke en sociale uitdagingen van het leven.

Dat hebben we de afgelopen twee jaar zeker moeten doen.

Dat wil niet zeggen dat gezonder leven moeilijk is of zwaar moet zijn! Nee, werken aan gezondheid kan in kleine stapjes en moet vooral leuk zijn. Daarom organiseren KBO Kring Helmond en de seniorenverenigingen PVGE en PCOB binnen VBOH-verband opnieuw in Helmond zogenoemde vi-taliteitsmetingen. Een concept dat door KBO-Brabant met vele vrijwilligers en studenten met veel succes is uitgewerkt.

Senioren krijgen daar in duo's, met een aantal metingen, zelf inzicht in aspecten van hun leven en fysieke gesteldheid. De metingen staan centraal, maar verder wordt het vooral een leuke dag. U krijgt een kopje koffie, gezellig gezelschap, maakt kennis met vrijwilligers en er zijn meerdere jongeren betrokken bij het project.

Blauwe zones

De vitaliteitsmetingen en gesprekken zijn gebaseerd op kennis uit de Blauwe zones. Deze 'gezonde gebieden' verspreid over de hele wereld, kenmerken zich door:

- Natuurlijke beweging (werken in de tuin, lopen naar de supermarkt)
- Een doel hebben 'om je bed voor uit te komen'
- Dagelijks rust- of ont stress-moment
- Niet te veel eten, veel bonen en peulvruchten eten, soms een glas wijn drinken
- Ruimte en tijd voor geloof, geliefden en mensen in de omgeving
- Iedereen 'hoort ergens thuis'.

De eerste Helmondse vitaliteitsdag vindt plaats op 20 april 2022 in de Geseldonk. Als het lukt organiseren in 2022 wij meerdere dagen op andere plekken in Helmond.

In ons volgend blad of speciale nieuwsbrief volgt de aanmeldingsprocedure.



Belastingservice. De jaarlijkse aangifte inkomstenbelasting staat weer voor de deur.

Het is vanaf 1 maart tot 1 mei 2022 weer de tijd om uw aangifte inkomstenbelasting te doen. Wij van PVGE Helmond zijn aangesloten bij de VBOH, die in naam van alle ouderenbonden in Helmond zorgdraagt voor individuele belangenbehartiging voor alle senioren in Helmond. De belastinginvullers van VBOH helpen senioren in Helmond met een kleinen beurs bij het invullen van hun belastingaangifte. Daarvoor hoeft u geen lid te zijn van een seniorenvereniging. Als u er behoefte aan heeft dan zorgen wij dat het gebeurt! Dus als u dit leest waarschuw uw seniore familie, vrienden, kennissen en burens als zij hierbij hulp kunnen gebruiken

Meldt u aan bij de VBOH:

Telefoon: 0492-792392

email: info@vboh.nl

U wordt dan telefonisch benaderd voor een afspraak.



RIJBEWIJSKEURING

Algemene regels vanaf 1 januari 2014 voor rijbewijs B en A:

- **Jonger dan 60 jaar.** Een rijbewijs verlengd voor uw 60e is 10 jaar geldig en u hoeft niet te worden gekeurd
- **Tussen 60 en 65 jaar.** Bij verlenging is dit rijbewijs 10 jaar geldig; medische keuring is niet nodig.
- **Tussen 65 en 70 jaar.** Het nieuwe rijbewijs is geldig tot 75 jaar; medische keuring is niet nodig.
- **Tussen 70 en 75 jaar.** Het verlengde rijbewijs is 5 jaar geldig. Medische keuring nodig als het oude rijbewijs verloopt op of na uw 75ste verjaardag.
- **75 jaar of ouder.** Het rijbewijs is 5 jaar geldig; medische keuring verplicht.



PVGE leden kunnen zich, na telefonische afspraak, tel 541248, tegen een speciaal tarief, medisch laten keuren bij de heer G. Bouten, gepensioneerd bedrijfsarts, Vivaldilaan 1.

Bron: folder Rijksverheid, "[U bent 60+ en automobilist?](#)"



Hebt u ideeën over wat de PVGE voor u kan betekenen, of wat u samen met andere leden zou willen doen? Ideeën kunt u mailen naar

pvgesecretariaathelmond@gmail.com.

Ideeën worden besproken in het bestuur en daarna gepubliceerd in ECHO om de belangstelling onder de leden (per mail) te peilen.



Vrijwillige Ouderen Adviseur

Coördinator; Vacature wordt verlopig ingevuld door bestuursleden van de VBOH

Tel: 0492-792392

WMO Clientondersteuner

Coördinator; wordt ingevuld door bestuursleden van de VBOH

Email: info@vboh.nl

Nieuwe Website PVGE

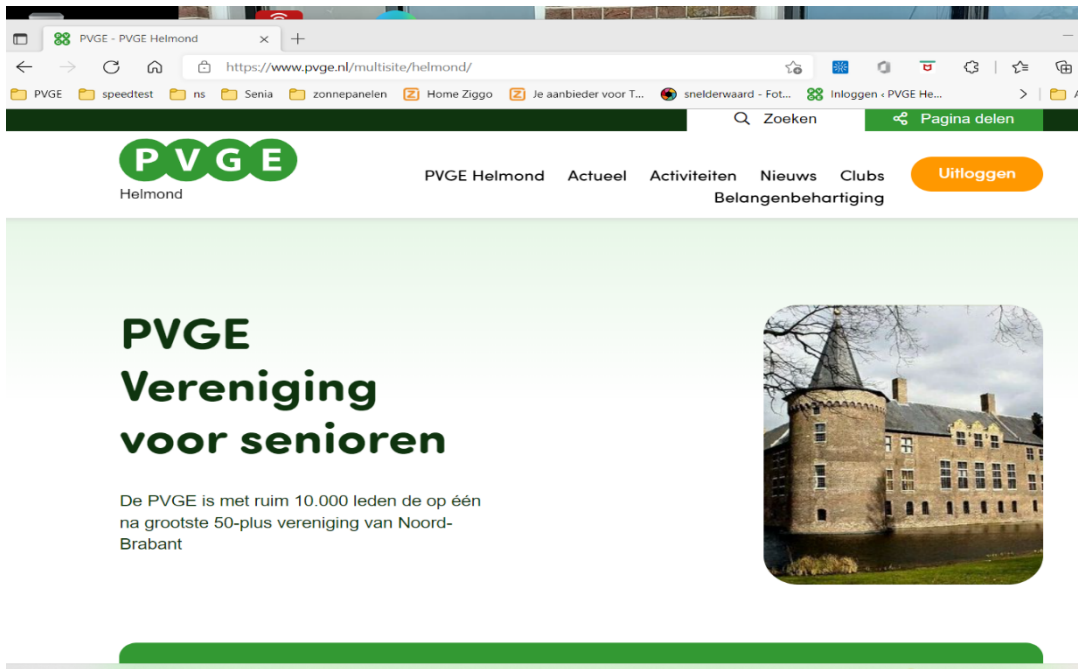
Beste leden.

De afgelopen maanden is er hard gewerkt om een nieuwe website te bouwen, vorig jaar is de provider waar onze oude website beheerd werd failliet gegaan en was het noodzakelijk om voor alle PVGE afdelingen een nieuwe website te bouwen

De nieuwe website is gebaseerd op het pakket WordPress, die gekozen is door het project Team U kunt vanaf heden al een kijkje nemen op deze website via de volgende link.

[PVGE - PVGE Helmond](https://www.pvge.nl/multisite/helmond/)

Het menu ziet er als volgt uit:

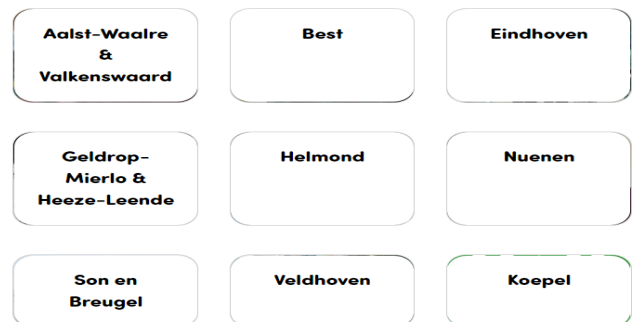


De inlog button is alleen voor de beheerder.

De groene PVGE knop is tevens de home knop.

Via PVGE-Helmond kunt u informatie over onze vereniging, de bestuursleden, contact, aanmelden en de statuten openen. Onder Actueel, Activiteiten, Clubs en Belangenbehartiging verschijnen de mededelingen en info over deze onderdelen. Onder de nieuws knop vind u nieuws en ons **PVGE-Echo** blad.

Als u naar beneden scrolt ziet u 9 blokken waarop u informatie van de andere PVGE verenigingen kunt bekijken



Nog verder naar beneden ziet u links om snel info over die betreffende onderwerpen in te zien.



Bij vragen en opmerkingen vul dan het formulier in via de contact button en vervolgens **Informatie via het secretariaat**. Veel succes Jan Snelderwaard

Nu dat het lijkt dat de CORONA-tijd ten einde loopt, aldus de regering kunnen wij aan Carnaval denken, of liever gezegd als jullie dit lezen daaraan gedacht hebben.

Een onhoudbaar voorzichtigheidsbeleid en dus alles los. Als je jong bent Hoera, HOERA, ALAAF. Hopelijk voor de kwetsbaren onder ons ook in maart hoera. Ik hou mijn adem in, handig om niet besmet te worden maar niet vol te houden. Wie leeft wie zorgt maar ja, wie zorgt?

Hopelijk iemand als je het nodig hebt, maar ja Den positief denken.

En als wij dat doen, leven, Leven, LEVEN. Zolang als het nog kan. Genieten, Genieten, GENIETEN, zolang het nog kan. Ik wil zo graag mijn kleinkinderen kunnen knuffelen – heb ik altijd gewild. Nooit heb ik zoveel iets gewild wat niet kon, nooit eens je eigen kinderen een knuffel kunnen geven, al was dat met twee zonen iets wat ik moest aanleren toen zij volwassen werden. Dankzij mijn oude vrienden van Oost-Duitse afkomst heb ik ook mannelijke vrienden leren knuffelen.

Wat een leven als je zoals in Isaac Asimov's boek "The Naked Sun" elkaar alleen via een toekomstige vorm van Skype (of iets dergelijk) moet ontmoeten – echt knuffelen is er niet meer bij, niet eens gezellig met elkaar aan tafel genieten van een hapje en een drankje..

Ach gelukkig is het niet zo erg hier en nu. Wij kunnen samen aan tafel gaan om bij te kletsen en onder het genot van een drankje en lekkere hap tot ons nemen en dus de keuken in en om André van Duin te parafraseren, "Koken maar".

Zalmfilet met couscous korst

Ingrediënten:

- 120g couscous
- 1/2 teentje knoflook fijngehakt
- 1/4 theelepel fijngehakte verse gember
- Geraspte schil van 1 citroen
- Tak verse koriander fijngehakt
- Paar sprietjes verse bieslook fijngehakt
- Snufje paprikapoeder
- Snufje gemalen komijn
- 2 zalmfilets
- Zout en versgemalen zwarte peper
- 25g bloem
- 1 ei losgeklopt
- Olijfolie om in te bakken

Methode:

- Kook de couscous volgens de instructies op de verpakking
- Als de couscous klaar is en nog warm voeg de kruiden en specerijen toe en goed los draaien met een vork
- laat afkoelen
- wrijf de zalm in met zout en peper
- bestuif met bloem en haal door het losgeklopte ei
- bedek met de couscous en goed aandrukken met je vingers
- Koel tot het tijd is om te bakken, minstens 30 minuten, hierdoor wordt de korst steviger
- Bak aan elke kant 1 minuut in olijfolie.



Commentaren
en/of tips zijn
altijd welkom.
Misschien heb
jij ook een re-
cept dat je wilt
delen met de
overige leden.
Schroom niet
mail

[de redactie.](#)

Bon appétit

We mogen weer! Te lang is voorzichtigheid troef geweest. Te lang kreeg onze behoefte aan theater, beeldende kunst en muziek de kans om uit te doven. Wij beginnen ‘veilig thuis’, in nauwe samenwerking met Theater De Hofnar in Valkenswaard. Met de prachtige tv-serie Chansons van Matthijs van Nieuwkerk en Rob Kemps nog vers in het geheugen, stuiten wij op een podiumpresentatie van Ko van Dun (docent kunst- en cultuurgeschiedenis) en Jan Ezendam (musicus, componist en dirigent) over beeldende kunst en muziek in het Parijs rond 1900. Zij staan met hun presentatie onder meer geprogrammeerd in het Theater aan het Vrijthof in Maastricht. Omdat een busreis naar Maastricht nog wat prematuur kan zijn, komen Ko van Dun en Jan Ezendam, op speciaal verzoek van K&C, naar Valkenswaard. Op zijn website schrijft Ko van Dun over deze podiumpresentatie:



“Satie en Debussy, Matisse en Cézanne, Stravinsky en Picasso, het zijn de grote pioniers van de moderne kunst en muziek. Jan Ezendam en Ko van Dun nemen u in een gezamenlijke podiumpresentatie mee naar hún wereld: Parijs in de jaren rond 1900. We komen binnen in een van de vruchtbaarste perioden van onze geschiedenis, La Belle Époque, de halve eeuw vóór 1914. Parijs is het culturele hart van Europa, hier gebeurt het, in de theaters en de galeries die er toe doen, in de salons en cafés waar componisten, schilders en schrijvers elkaar ontmoeten. In een tintelende sfeer van experiment en vernieuwing werden grote stappen op nog onontgonnen terrein gezet. Maar waar waren de componisten en de kunstenaars nu eigenlijk naar op zoek? Wat verenigde hen en hoe kunnen we dat zien en horen?”

Parijs 1900 biedt niet alleen een reis door de tijd maar is ook een oefening in kijken en luisteren. Jan Ezendam speelt Debussy, Satie, Ravel en Stravinsky en legt uit wat hen bewoog. Ko van Dun bespreekt de schilderijen van Cézanne, Van Gogh, Matisse en voorziet de voorstelling van een bredere achtergrond.

In een levendige afwisseling van muziek en beeld, van beschouwing en uitvoering ontwikkelt zich een verhaal met spannende wendingen en een dramatisch slot.”



Kunst - Ko van Dun



Muziek - Jan Ezen-

Datum

Dinsdag 19 april 2022.

Plaats

Theater De Hofnar, De Hofnar 10, 5554 DA Valkenswaard

Bereikbaarheid

Wie met de auto komt, kan gratis parkeren op het Carillonplein achter de Rabobank en op het Kloosterplein achter de Nicolaaskerk. Wie de bus neemt, pakt lijn 317 of 318 en stapt uit op de Markt.

Programma

- 13:30 uur De deuren van de Theaterzaal zijn geopend. In het Theatercafé kunt u een drankje nemen.
- 14:00 uur Aanvang presentatie.
- 15:30 uur Gelegenheid om met elkaar, voor eigen rekening, een drankje te gebruiken in het Theatercafé. De kleurrijke Franse sfeer zal worden vergezeld door Hollandse bitterballen.
- 18.00 uur Einde van de bijeenkomst.

Aanmelden (bij voorkeur per e-mail en zo snel mogelijk) en informatie

✉ k-en-c@pvge-awv.nl

☎ 040 – 201 09 80

Betalen, maar eerst aanmelden

€ 20,00

Rekeningnummer: NL70 RABO 0118820788, t.n.v. PVGE afd. AWV KenC, onder vermelding van 'Parijs'.

TV programma's voor 55 plussers

Met informatie, cultuur, amusement, muziek en bewegen

HELMONDS GOUD & HELMOND IN BEWEGING



10.00, 14.00, 18.00 en 19.00 uur



10.15, 14.15, 18.15 en 19.15 uur

dagelijks te zien bij H Dit is Helmond

Helmonds Goud en Helmond in beweging is een initiatief van de werkgroep Aandacht voor Ouderen

Hé, ga je mee': een actie om samen iets te gaan doen

Bijna twee jaar geleden brak de coronapandemie uit. Een onbekend virus zette de wereld op zijn kop en drukte een stempel op het leven van ons allemaal. Ook en misschien wel extra op het leven van ouderen. Bezigheden vielen weg, bezoek werd minder en persoonlijk contact werd digitaal of telefonisch. Angst hield de mensen binnen, wat ten kosten is gegaan van de sociale contacten. Reden voor de werkgroep Aandacht voor Ouderen om een bijzondere actie op touw te zetten: Hé, ga je mee? Een eenvoudige manier om contacten te herstellen én nieuwe contacten op te bouwen.

De werkgroep heeft een leuke set van acht vrolijke ansichtkaarten laten ontwerpen. Elke kaart is een uitnodiging om samen iets te gaan doen. Naar de film, het museum, uit eten, een ommetje maken door de buurt of gezellig thuis een spelletje doen. Of even helpen met iets dat de ander niet zo goed zelf kan, dat kan natuurlijk ook! Een van de kaarten is ook een uitnodiging om samen kennis te maken met de activiteiten van de ouderenbonden, waaronder de PVGE.

Hoe leuk zou het zijn als heel veel mensen in Helmond iemand anders mee vragen om samen iets te ondernemen? Familie, vrienden, kennissen of een oude bekende. Wie in uw omgeving kunt u mee vragen? Denk ook eens aan mensen die alleen wonen of aan iemand die het extra moeilijk heeft gehad. Stuur een kaartje en vraag hem of haar mee te gaan. Moeilijk? Nee hoor, bedenk hoe leuk u het zelf zou vinden als iemand u een kaartje zou sturen. Doe mee!

De bestuursleden van de PVGE zullen de setjes vanaf half maart uitdelen via de verschillende clubs die binnen de PVGE actief zijn. Zit u niet in een van deze clubs en wilt u ook een setje, neem dan contact op met: [PVGE secretariaat Helmond](#) (zie Colofon)

De werkgroep Aandacht voor Ouderen is een samenwerking tussen ouderenbonden, zorgorganisaties, Zorgboog Extra, LEVgroep, Jibb+ en CultuurContact. Deze actie is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Helmond, Stichting Subsidiefonds Kruisvereniging Helmond en DELA Fonds.



"Aandacht voor ouderen"



OMMETJE HELMOND-NOORD 1

OM - MET - JE

Ommetjes, kuiertjes, rondwandelingen, noem het zoals je wilt, maar gezond is het zeker. En als je het niet alleen doet: supergezellig!

Bel aan bij je buurvrouw, opa of oude vriend(in) en open je gesprek met: ik ga graag een rondje 'om-met-je'! Ga je mee?

De ommetjes maken onderdeel uit van activiteiten georganiseerd door de Werkgroep 'Aandacht voor Ouderen'.



AANDACHT VOOR OUDEREN



1

Voor de Boerderij



SCHUINE BUIKSPIEREN

Sta rechtop en pak met de ene hand de andere hand vast. Roteer nu met het bovenlichaam van links naar rechts. Zorg ervoor dat alleen het bovenlichaam draait. Doe deze beweging 20 keer.

Effect: Sterkere buikspieren. Hierdoor wordt de rug ontlast.

3

Brug over het water



BENEN ZIJWAARTS HEFFEN

Sta rechtop en houd je vast. Zwaai een been 10 keer opzij. Wissel daarna van been. Doe deze oefening 3 keer per been met een kort rustmoment tussendoor.

Variatie: Zwaai je been (gestrekt) naar voren en naar achteren. Doe deze beweging 10 keer en wissel dan van been.

Effect: Soepeler heupgewricht en meer kracht in de benen.

5

Jupitermuur



WALL-SIT

Sta rechtop met de rug tegen de muur. Zak rustig door de knieën. Zet de voeten een stapje naar voren, op heupbreedte. Je zit zoals je op een stoel zou zitten, maar dan tegen de muur met de knieën in een hoek van 90 graden. Houd dit minimaal 10 seconden vol.

Effect: Meer kracht in de benen.

2

Blaauwe evenwichtsbalk bij het speeltuintje



KNIEËN HEFFEN

Til eerst het ene been omhoog en tik de bovenkant van de balk aan. Til vervolgens het andere been omhoog en tik weer de bovenkant van de balk aan. Houd de rug goed recht bij het uitvoeren van deze oefening. Doe deze oefening 20 keer.

Effect: Sterkere beenspieren en buikspieren. Verbetering van de balans en coördinatie.

4

Treunwiel aan het water



ARMEN HEFFEN

Sta rechtop en til beide armen (gestrekt) zijwaarts omhoog. Doe deze beweging minimaal 10 keer.

Effect: Meer kracht in de schouders.

6

Schommel bij de speeltuin



ARMSPIEREN

Pak de schommel met gestrekte armen stevig vast. Loop iets naar achteren en leun achterover. Trek jezelf naar de schommel toe en strek de armen daarna weer langzaam uit. Herhaal deze beweging 10 keer.

Effect: Meer kracht in de armen.

WARMING-UP
Tijdens de warming-up bereid je jouw lichaam niet alleen fysiek maar ook mentaal voor op de training. Door te beginnen met een korte warming-up, warm je de spieren op en zorg je ervoor dat je flexibeler bent. Dit helpt bij het voorkomen van spierpijn en blessures. Maak je hoofd even leeg en vergeet vooral niet te genieten voordat je 'recht' begint.
Kom je onderweg een wijkhuis tegen? Loop even naar binnen voor een kopje koffie of glaasje water!

OMMETJE HELMOND-NOORD 1

