

# 50+ BINGO!

Binnenkort op **27 maart**, organiseert Oudewateritaal een leuke BINGO voor de 50plussers van Oudewater. Maar let op! Tijdens de bingo, komt u ook lekker in beweging. En dat allemaal thuis in uw veilige omgeving, wie wil dat nou niet?.

**Wanneer:** zaterdag 27 maart  
**Hoe laat:** 14:00 uur  
**Waar:** Thuis online op de laptop of tablet  
**Kosten:** Gratis

Naast de beweegpauzes zijn er ook leuke prijzen te winnen van lokale ondernemers!

Wilt u meer informatie over de bingo, kijk dan op [www.oudewateritaal.nl/activiteiten](http://www.oudewateritaal.nl/activiteiten)

**Wilt u mee doen? U kunt zich opgeven vóór 20 maart, door een mail te sturen naar: [demi@oudewateritaal.nl](mailto:demi@oudewateritaal.nl)**

**Om alvast in beweging te komen, hebben we hier een leuke bewegzoeker!**



G	D	J	O	K	S	A	R	M	C	I	R	K	E	L	S	
C	E	S	U	B	E	U	S	T	J	O	N	K	I	E	N	
R	A	E	U	I	I	I	C	I	A	E	J	I	J	O	I	S
E	O	R	L	K	C	C	R	O	U	U	O	K	T	G	E	
R	J	B	N	B	E	H	E	B	P	H	Q	S	M	R	J	
E	N	T	E	A	U	S	E	P	A	S	E	S	E	A	D	
I	E	H	R	R	V	I	R	N	C	F	U	E	E	C	A	
M	F	E	I	E	T	A	K	E	N	U	W	C	H	H	A	
U	F	K	M	W	B	O	L	E	T	A	R	U	O	T	B	
L	E	S	S	J	I	E	S	D	N	A	L	L	O	H	W	
E	H	E	T	D	E	K	I	O	B	I	W	N	G	T	U	
L	E	N	O	V	E	A	R	W	N	O	U	E	D	E	A	
E	I	W	W	H	A	B	T	E	S	R	V	I	D	T	L	
P	N	A	K	C	A	J	G	N	I	P	M	U	J	U	B	
P	K	A	A	B	U	I	K	S	P	I	E	R	E	N	O	
A	A	G	L	N	E	L	L	I	B	N	E	K	K	A	H	

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| ABRONA                | JUMPINGJACK (20x)   |
| APPEL                 | KIWI                |
| ARMCIRKELS (20 sec)   | KNIEHEFFEN (20 sec) |
| BICEPCURL (20x)       | LUMIERE             |
| BLAUWBAADJES          | OUDEWATERSEKUS      |
| BUIKSPIEREN (20x)     | ROBERTO             |
| CARNAVAL              | SQUAT (20x)         |
| GEELBUIKEN            | SWIEBERTJE          |
| GRACHT                | THEEHUIS            |
| HAKKENBILLEN (20 sec) | TJONKIE             |
| HEKSENFESTIJN         | TOUWFABRIEK         |
| HEKSENWAAG            |                     |
| HOCUSPOCUS            |                     |
| HOLLANDSEIJSSEL       |                     |
| JUICHEN (20x)         |                     |

Oplossing:

Kunt u de oplossing vinden? Mail de oplossing naar bovenstaand mail adres en win een leuke prijs!

Zie andere kant flyer voor uitleg beweeg oefeningen.

# Uitleg bewegingen beweegzoeker:

## Armcirkels



Draai rondjes met uw armen en herhaal deze beweging voor 20 seconden.



## Juichen



Pak twee voorwerpen (bijvoorbeeld flesjes water) en strek uw armen uit vanaf uw schouders. Herhaal dit 20x

## Bicep curl



Pak twee voorwerpen (bijvoorbeeld bananen) en beweeg uw armen van uw heup naar uw schouders. Herhaal dit 20x



## Jumping Jack



Vanuit staande positie spreid u uw armen en benen. Wanneer mogelijk in springend. Herhaal dit 20x

## Buikspieren



Ga liggen op uw rug, en kom zo ver mogelijk met uw schouders van de vloer. Herhaal dit 20x



## Knieheffen



Hef om en om uw knieën naar het plafond. Herhaal deze beweging voor 20 seconden.

## Hakken billen



Breng om en om uw hakken naar je billen. Herhaal deze beweging voor 20 seconden.

## Squats



Ga vanuit stand in zitpositie en kom weer overeind. (u kunt ook gaan zitten en weer staan) Herhaal dit 20x

Elke laatste week van de maand, ligt er een nieuwe beweegopdracht voor u klaar, bij het stadskantoor de Jumbo of Coop. Veel plezier!

