

## **Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)**

Bewegen is belangrijk zeker als je ouder wordt. Het houdt je langer fit en zelfredzaam. Het levert een belangrijke bijdrage aan het welzijn en de gezondheid van ouderen. Door te bewegen worden botten en spieren sterker, de coördinatie verbetert en het heeft een gunstige invloed op diverse aandoeningen. Buiten dit alles is het vooral ook leuk en gezellig als je in groepsverband samen kunt bewegen.

De MBvO activiteiten zijn voor 50 plussers en staan onder leiding van docenten met een speciale opleiding. De inhoud van de lessen wordt aangepast naar de mogelijkheden en wensen van de deelnemers.

Onder de noemer MBvO vallen tal van activiteiten zoals gymnastiek, dans, yoga, countryline dance. In Maasbree worden de MBvO activiteiten gegeven door Samen in Beweging (SIB).

Ben je geïnteresseerd in een MBvO activiteit of wil je gewoonweg informatie inwinnen? Neem dan contact op het secretariaat van de lokale KBO of rechtstreeks met Samen in Beweging.

Dien van Dinter [www.sameninbeweging.com](http://www.sameninbeweging.com)

mobiel 06-27559088 of [info@sameninbeweging.com](mailto:info@sameninbeweging.com)

## **KBO Limburg en L1 brengen Limburg opnieuw in beweging!**

Op 1 februari 2021 maakt het televisieprogramma 'Limburg in Beweging' een comeback op L1, met elke dag om 10.00 uur een uitzending.

Dankzij een gezamenlijke inspanning van KBO Limburg en L1 kan iedereen de komende 3 maanden weer dagelijks verantwoord bewegen onder leiding van fysiotherapeut Erik Eurelings en neurowetenschapper Björn Crüts.

Nieuw zijn de voedingsadviezen die ook dagelijks worden gegeven. Goed nieuws voor alle senioren en alle andere mensen die tijdens deze lange coronacrisis nog steeds grotendeels aan huis gekluisterd zijn. KBO en L1 steken hen graag een hart onder de riem. Samen zorgen we ervoor dat we deze ingewikkelde tijd zo goed en gezond mogelijk doorkomen.

**Doe ook mee. Elke dag om 10.00 uur op L1. We wensen iedereen veel beweegplezier!**