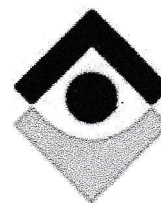


KBO - Schijf

Belangenvereniging voor Senioren



Activiteiten KBO Schijf augustus 2020

Beste leden,

Ondanks dat het coronavirus nog rondwaart, proberen we in augustus toch enkele activiteiten op te starten, waarbij we de regels in acht kunnen nemen.

Conny de Vries, onze gymdocente, heeft deze periode er voor gezorgd, dat U niet de hele tijd stil hoefde te blijven zitten.

Zij mailde elke maand oefeningen door en die werden door een aantal mensen regelmatig gedaan.

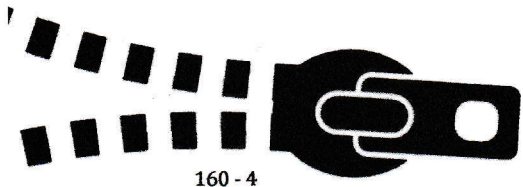
Deze keer is er nog een puzzel van Conny, maar zij wil heel graag weer met haar lessen van start gaan. Als de maatregelen zo blijven, zal zij op *woensdag* ~~dinsdag~~ **19 augustus** beginnen.

Zij zal haar lessen zo aanpassen, dat het veilig is om binnen te sporten. Het afstand houden in de gymzaal is mogelijk. En contact tussen personen en materiaal zal zo gering mogelijk zijn.

Op **donderdagmiddag 27 augustus** zal Dhr. Hoffmans naar Schijf komen met zijn herfst- en wintercollectie.

Er zal geen modeshow zijn, maar wel gelegenheid omkleding te kopen.

(zie ook bijgevoegde flyer)



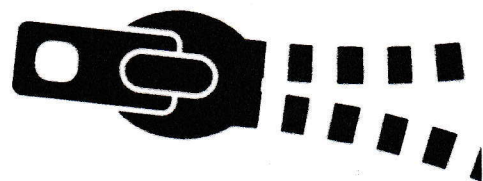
160-4

Uitnodiging

Hoffmans Mode

Najaars- en wintermode 2020

Wij zullen alle corona maatregelen in acht nemen!



Locatie: **D'n Hoge Dries**
Zoeksestraat 5/A Schijf

Datum: **Donderdag 27 augustus 2020**

Tijd: **13.00** uur tot \pm **15.30** uur

Eindelijk! We mogen elkaar weer zien.
Een beetje anders dan u van ons gewend bent.

Wat is er anders? Als eerste zullen wij alleen een verkoop houden.
Daarnaast krijgt ieder bezoeker één gratis kopje koffie/ thee.

Dit seizoen weer een grote damescollectie
van de merken RABE, LEBEK en nog veel
meer mooie merken in de maten 38 t/m 54.



Beweegwoordzoeker

Naam _____

Datum _____

Kun jij alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?

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

- DRAAI
- HEUP
- KNIEBUIGEN
- REKKEN
- STAP
- TAP
- WANDELEN
- DRINKEN
- HOOFD
- KNIEHEFFEN
- SPREIDEN
- STOELENDANS
- VOET
- ZWAAI
- FIETSEN
- KIJKEN
- POLSEN
- SPREIDSTAND
- STREKKEN
- VUIST

2.0.2.

KNIEBUIGEN : achter de stoel (10x)

KNIEHEFFEN : op of achter de stoel zo hoog mogelijk de re/li knie op tillen (10x)

SPREIDSTAND : handen op de schouders houden en met bovenlichaam naar re/li draaien (8x)

FIETSEN : met je re/li afwisselend zittend (10x)

WANDELEN : stappen achter de stoel met de handen aan de leuning(20x)

STREKKEN : zittend of staand achter de stoel been re/li naar voren strekken (8x)

REKKEN : armen re/li richting plafond (8x)

SPREIDEN : vingers spreiden en de handpalm omhoog en omlaag draaien (8x)

VUIST : met de vuisten om elkaar heen draaien (10x)

HOOFD : draai met je hoofd naar re/li en kijk zover mogelijk over je schouder (4x)

DRINKEN : drink een glas water

TAP : zittend of staand, tap met de re/li teen zover mogelijk voor je de grond aan (8x)

ZWAAI : in de spreidstand achter de stoel zwaai met beide armen tegelijk naar voor en achter (10x)

DRAAI : zittend of staand draai je re/li arm vlak langs je oor naar voren en naar achter (8x)

VOET : Zittend of staand achter de stoel til re/li voet op en draai met de enkel re/li om (8x)

POLSEN : Draai met de polsen tegelijk rondjes (8x)

STAP : stap zijwaarts achter de stoel re/li

HEUP : zit op de stoel en til re/li heup op

STOELENDANS : Ga op de stoel zitten, sta op maak een rondje om de stoel en ga weer zitten re/li (4x)

KIJKEN : ga recht op de stoel zit houd je hoofd strak naar voren en beweeg de ogen, kijk re/li en boven/ onder (3x)