

Blijf in Beweging!

SWOC betreurt het dat er nu wegens het coronavirus geen activiteiten voor ouderen zijn. Maar... je hoeft niet stil te blijven zitten. Op de website van Cuijk Beweegt staan veel tips en biedt de mogelijkheid om thuis verschillende oefeningen te doen: www.cuijkbeweegt.nl/beweegtips-voor-thuis. De beweegcoaches van Cuijk Beweegt willen graag dat je je lijf en geest in beweging houdt. Wil je graag een filmpje bij de oefeningen? Ga dan naar: www.youtube.com/watch?v=Y_bNpxfzg_E&list=PLHF0JMCrGqA0XH0zLID5_3U5Qqy3EwtCx.

Wanneer de activiteiten van SWOC weer beginnen kun je er weer volop tegenaan. Denk erom: blijf zoveel mogelijk thuis maar houdt wel contact via telefoon en/of email. Het is ook raadzaam de berichtgeving van de RIVM en de website van SWOC goed in de gaten te houden: www.swocuijk.nl