

# Thuis bewegen voor ouderen: wekelijks op Avulo TV en via You Tube Vught Beweegt.

U kunt vanaf deze week thuis in uw huiskamer het programma '**Bewegen voor ouderen**' volgen via de lokale televisie Avulo en via You Tube Vught Beweegt.

**Avulo TV zit bij KPN op kanaal 1303 en Ziggo op kanaal 37.**

De uitzendingen op Avulo TV zijn **dagelijks te zien om:**

**7.00 uur, 8.00 uur, 9.00 uur, 10.00 uur en 11.00 uur.**

**Elke uitzending duurt 20 minuten.**

Daarnaast kunt u:

via het **You Tube kanaal van Vught Beweegt op elk moment de instructievideo starten.**

De rechtstreekse link naar het filmpje is:

[www.youtube.com/watch?v=WEHrwmQsuDM&t=208s](http://www.youtube.com/watch?v=WEHrwmQsuDM&t=208s)

Elke week verschijnt er een nieuwe instructievideo.

De instructievideo's worden opgenomen in de tuin of op de parkeerplaats van Woonzorgcentrum Theresia.

Tom Jacobs, bewegingsagoog van Vughterstede, geeft de instructies.

Bewegen voor ouderen is een project van Vughterstede, Avulo en MOVE Vught.

Het doel is om ervoor te zorgen dat de ouderen kunnen blijven bewegen.

Juist in deze tijd dat de mensen binnen moeten blijven is het belangrijk om voldoende te blijven bewegen.