

# Van **bewegen** word je **STERK!**



**De beweegtoestellen  
zijn voor iedereen!  
Hoe het werkt wordt  
duidelijk uitgelegd.**

**Sterk**  
kalorama

STERK staat voor je goed en gezond voelen. In de binnentuin van het Centrum voor doofblinden staan beweegtoestellen. Deze staan er voor u! Om in beweging te komen binnen uw eigen mogelijkheden. Er is een zitfiets om de benen te trainen, een handfiets om de armen en polsen sterker te maken en een wandrek waar de schouders en borstspieren aan het werk gezet worden.

 **kalorama**

# Ontdek uw kracht

Bewegen is goed voor de spieren, de bloedsomloop en de gewrichten. Je wordt er vrolijk en fit van. Iedereen is welkom om het eens te proberen. Alleen of samen met een medebewoner, begeleider, vrijwilliger, zoon, dochter of kleinkind. Is het tijd voor pauze? Zoek dan een bankje op in de mooie tuin of stop even voor een gezellig praatje.

