



GYMNASTIEK



MET

REUMA

KUN JE SOMMIGE DINGEN NIET

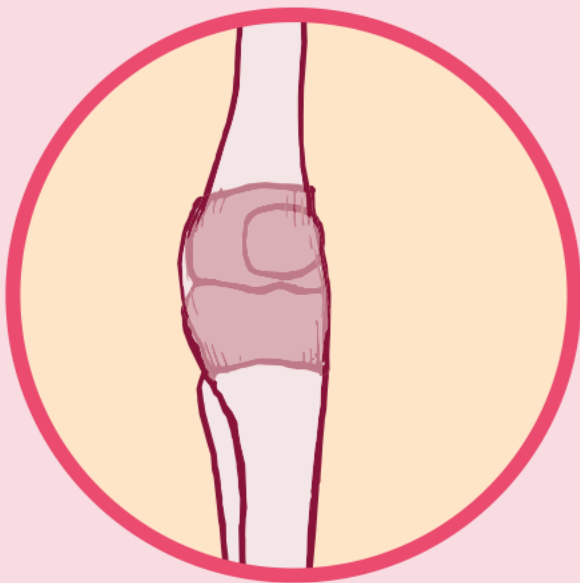


BEWEGEN? DAT KAN TOCH IEDEREEN?

WAT IS DAT NOU?

REUMA?

ZO ZIET REUMA ER UIT



**ZO ZIET EEN GEZOND
GEWRICHT ERUIT**



**ZO ZIET BESCHADIGD
KRAAKBEEN ERUIT**



**ZO ZIET EEN ONTSTOKEN
GEWRICHT ERUIT**



**ZO ZIET WEKE-DELEN-
REUMA ERUIT**

WAAR KAN REUMA ALLEMAAL ZITTEN?

WAT KUN JE DOEN TEGEN REUMA?

HULPMIDDELEN



**ALS JE MET EEN EXTRA DIK
POTLOOD TEKENT, IS DAT
MINDER ZWAAR VOOR JE
VINGERS**



**MET SPECIAAL BESTEK GAAT
HET ETEN GEMAKKELIJKER**



**MET EEN SPALKJE OM JE
POLS WORDT JE GEWRICHT
MINDER BELAST EN DOET
HET MINDER PIJN**

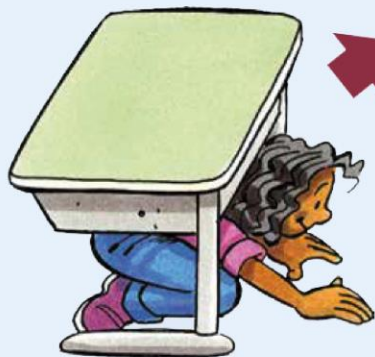
PROBEER

HET ZELF WEDSTRIJD



START

1. KRUIP ONDER EEN TAFEL DOOR



2. STA OP



**3. SPRING OVER EEN
STAPEL BOEKEN**



**4. KAN JE
HAREN**



**5. TREK JE
JAS AAN**



**6. GOOI EEN BAL
IN DE LUCHT
EN VANG HEM
WEER OP**



**7. SCHRIJF JE NAAM
EN ADRES OP**



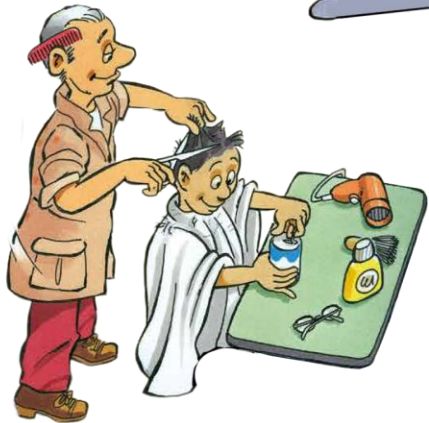
**8. DRINK EEN
GLAS WATER**





BEWEGEN? DAT KAN NIET IEDEREEN!

Met deze afbeeldingen kun je
je spreekbeurt op leuke



Met deze afbeeldingen kun je
je spreekbeurt op leuke

