

**UIT:  
BEKEND MAAKT BEMIND  
THEMA: BEWEGEN**

---

Voor Surinaams-Hindoestaanse ouders, Den Haag

24 november 2015

Shirley Ramdas

# Tips om dagelijks meer te bewegen

- Pak vaker de trap
- Niet zoeken naar de dichtstbijzijnde parkeerplek
- Liever een paar keer per week te voet boodschappen doen dan 1 x per week met de auto
- Niet uw (klein)kind vragen om iets voor u te pakken omdat u zo lekker zit.
- Loop rond als je iemand aan de telefoon hebt
- Leuke muziek op de radio, pc of tablet? Ga uit je dak! Dans en schudt lekker mee.
- .....
- .....