

ACTIEF@thuis

Verwijs 70-plussers door om meer te bewegen

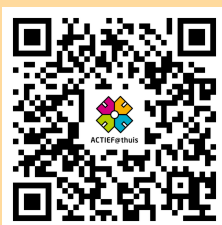
Wie?

- 70-plus
- Thuiswonend (of in een in een alleenstaande assistentiewoning)
- Geen fysiek oefenprogramma gehad de afgelopen 6 maanden
- In staat om instructies te begrijpen (geen cognitieve beperking)
- Geen neurologische aandoening (Parkinson, recente beroerte)
- Kwetsbaar (minstens 3 van onderstaande componenten zijn aanwezig):
 - Een laag energiepeil: bijvoorbeeld vaak moe zijn
 - Verzwakte spieren: bijvoorbeeld moeite hebben om recht te staan uit een stoel
 - Wandelt traag: bijvoorbeeld rustpauzes moeten inlassen of instabiel stappen
 - Weinig fysieke activiteit: bijvoorbeeld vaak en lang neerzitten tijdens de dag
 - >4,5kg verloren de afgelopen 6 maanden



Wat?

- Laagdrempelige oefeningen aan huis in functie van dagelijkse taken
 - kracht
 - lenigheid
 - evenwicht
 - uithouding
 - fijne motoriek en coördinatie
 - cognitie
- 3X per week gedurende +- 1 uurtje
- 6 maanden
- Random verdeling in 3 groepen:
 - Groep die door professional wordt begeleid aan huis
 - Groep die door opgeleide vrijwilliger/mantelzorger (kennis, familie, buur...) wordt begeleid aan huis
 - Controlegroep die beweeg- en gezondheidstips ontvangt en achteraf doorverwezen wordt naar ACTIEF@thuis-begeleiders uit hun buurt



Wil de 70-plusser meer info en zich eventueel inschrijven?

- Geef de gegevens door via mail: emma.de.keyser@vub.be en wij bellen ze op
- Of schrijf ze zelf in via de QR-code of Tel. 0475402590