

# Ervaar hoe bewegen uw gezondheid kan verbeteren!



## Wat?

Wij\* voeren wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van een oefenprogramma genaamd ACTIEF@thuis voor 70-plussers. Door toeval zal worden bepaald of u oefensessies krijgt van een professionele trainer, een opgeleide vrijwilliger, of u het oefenboekje achteraf ontvangt.

\*Vrije Universiteit Brussel, Universiteit Antwerpen, Universiteit Gent, Arteveldehogeschool, Odisee hogeschool

## Wie?

- Bent u 70-plus?
- Woont u thuis?
- Heeft u soms moeite met dagelijkse taken (trappen nemen, iets oprapen,...), bent u vaak vermoeid of beweegt u weinig?
- Heeft u geen oefenprogramma gehad de afgelopen 6 maanden?

→ Dan zijn wij op zoek naar u!



## Waar en wanneer?

U krijgt gedurende 24 weken 3 keer per week een uur oefeningen aan huis. De oefendagen bepaalt u in samenspraak met uw begeleider. Voor en na deze oefenperiode komt er een onderzoeker bij u thuis langs die vragen zal stellen over uw gezondheid.

## Waarom zou ik deelnemen?

Deelnemen is volledig gratis. Elke oefensessie start vanuit uw persoonlijke doelen en mogelijkheden. Door deel te nemen helpt u mee aan wetenschappelijk onderzoek dat de effecten van beweging op spierkracht, uithouding, evenwicht, cognitie en dagelijkse taken nagaat. Het doel is om zo, via beweging, uw gezondheid te verbeteren!



## Meer info en inschrijven?

Tel. 0475402590  
dimitri.vrancken@vub.be

