

# 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 geen oefenprogramma gehad de afgelopen 6 maanden?

→ Dan zijn wij op zoek naar u!

Heeft u eventueel een familielid, vriend(in), buur, kennis... die graag uw oefensessies wil helpen begeleiden?

→ Deze persoon kan misschien samen met u deelnemen!



## 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. We streven ernaar om uw spierkracht, uithouding, lenigheid, evenwicht en coördinatie te verbeteren. Het doel is om zo uw gezondheid te verbeteren en het uitvoeren van dagelijkse taken te vergemakkelijken.



## Inschrijven en meer info?

<https://forms.office.com/r/mPG4ngctf4>  
dimitri.vrancken@vub.be - Tel. 0475402590

