



BEWEEGT U MET ONS MEE?

Hogeschool PXL heeft een **app** ontwikkeld om thuiswonende volwassenen vanaf 65 jaar aan te zetten tot **meer beweging**

Deze app bevat work-outs met eenvoudige oefeningen die u thuis zelfstandig kunt doen. Daarnaast biedt de app informatie over hoe u een gezonde levensstijl kunt bereiken, met handige tips over voeding, slaap en mentaal welzijn die u direct kunt toepassen. Ten slotte bevat de app ook een agenda waarin u een overzicht kunt vinden van bewegingsactiviteiten in de regio Limburg.

!!! We zijn op zoek naar mensen boven de 65 jaar die de eerste versie van deze app willen uitproberen en ons feedback willen geven!!!

Wie zoeken we?

Mannen en vrouwen vanaf 65 jaar

Wat verwacht wij van u?

- U gebruikt de **app** gedurende **8 weken**.
- U draagt een **sporthorloge** gedurende deze 8 weken om uw fysieke activiteit te meten (bv. hartslag, aantal stappen).
- U vult na 8 weken **3 vragenlijsten** in over uw ervaringen met de app, uw plezier t.o.v. fysieke activiteit en uw mening over de oefeningen.
- U neemt aan het begin en einde van de studie deel aan een korte **fysieke test** om uw wandelsnelheid, evenwicht en spierkracht te evalueren. De test duurt ongeveer 1 uur.

Waar?

De vragenlijsten en de fysieke test zullen worden afgenomen op:

PXL Hogeschool | Campus Healthcare
Guffenslaan 39, 3500 Hasselt.

Wanneer?

We willen de app uittesten vanaf september 2023.

Interesse?

Neem dan contact op met Nastasia Marinus (via GSM 0497 17 97 06 of via e-mail nastasia.marinus@pxl.be) of met Rianne Lemmens (via e-mail riane.lemmens@pxl.be)