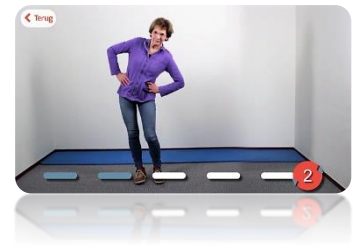


## FITAVIE; VITALER ZELFREDZAAM



Bewegen helpt je om fit te blijven, ook op oudere leeftijd. Het helpt je een goede conditie te behouden en je lichamelijk en mentaal fitter te voelen. Ook verlaagt het de kans op (chronische) ziektes. Vitaal ouder worden heeft bovendien als voordeel dat je langer de activiteiten kunt blijven doen die je graag doet

### **Functieverlies en Algemeen Dagelijkse Levensverrichtingen**

Bij het ouder worden, nemen spierkracht en spiermassa af. Vaak is dit verlies zo groot, dat dit kan leiden tot **functieverlies** en een **verminderde kwaliteit van leven**

Wie veel spiermassa verliest, heeft ook minder spierkracht. Daardoor wordt bewegen moeilijker en neemt het risico om te vallen toe. Door ernstig spierverslies raken mensen afhankelijk van een rollator, sta-op stoel en traplift. Zelfstandig leven wordt dan lastig.

**Functieverlies betekent een afname van de mogelijkheid om zelfstandig Algemeen Dagelijkse Levensverrichtingen (ADL) te kunnen uitvoeren.** Achteruitgang in ADL roept meteen een vraag om hulp op. Functieverlies is niet alleen een probleem op zich, maar het leidt ook tot een verminderde zelfstandigheid thuis en dat kan uiteindelijk leiden tot invaliditeit. Functieverlies heeft dus een grote impact op het dagelijks leven van ouderen!

*Kwetsbare ouderen zijn door functieverlies vaak niet meer in staat volledig zelfstandig hun leven te organiseren*

### **Fitavie; bloeien door bewegen**

Het beweegprogramma Fitavie heeft als doel om dit functieverlies zo lang mogelijk uit te stellen, te beperken en te verminderen. Het programma richt zich ook via slimme technologie op zo lang mogelijk functioneel en leuk bewegen gericht op alle dagse handelingen (zoals stofzuigen, traplopen, kraan open draaien, boodschappen doen, kleding aantrekken etc).

**Fitavie is daarom speciaal ontwikkeld om ouderen op een leuke, laagdrempelige en een innovatieve manier in bewegen te krijgen**

**(individueel en in groepsverband).**

Voor meer vragen of gratis presentatie:

[info@fitavie.nl](mailto:info@fitavie.nl) // [www.fitavie.nl](http://www.fitavie.nl)

