



**BLIJF GEZOND EN ACTIEF!**

# **FIT-THUIS**

**Voorkom of verminder  
fysieke klachten**

## **3 MAANDEN PERSOONLIJKE BEGELEIDING**

U gaat samen met een coach van SecondMoov aan de slag met uw persoonlijke bewegingplan. Langer wandelen? Weer zelf kunnen koken? Minder last van uw rug? U bepaalt zelf welke doelen u stelt.

Uw bewegcoach heeft gedurende drie maanden iedere week contact met u. Zo kunt u gewoon thuis bewegen op een voor u prettig tijdstip.

# Onderdeel van VirtueleThuiszorg

Wat gaan we doen?

- Via de televisie komt de coach bij u in de huiskamer. Wij regelen met uw thuiszorg dat dit kan, u hoeft hier niet voor te betalen.
- We maken eerst kennis met elkaar. Daarna gaan we het hebben over uw doelen. Waar zou u verbetering in willen zien?
- Wanneer uw doel duidelijk is, gaan we samen aan de slag. Wij begeleiden u 3 maanden lang.
- Naast ons contact, hebben we ook een app. Samen met uw naaste kunt u hiermee oefeningen doen. Zo ziet u, ook nadat onze afspraken zijn gestopt, dat u fit en vitaal blijft.



**Meer weten?**

**Vraag uw zorgverlener om informatie.**

