

BEWEGEN OP UW TEMPO, OP UW MANIER.



MET BEWEGINGSVIDEO'S VAN



INSTRUCTIES:

- 1 Open de camera-app van uw telefoon.
- 2 Richt de camera op de QR-code.
- 3 Tik op de melding om uw bewegings-oefeningen te bekijken.



TIP!

VRAAG UW NAASTEN OF DE BEWEGINGSVRIJWILLIGER OM HULP

Mocht het u niet lukken om de QR-code te scannen, heeft u geen digitaal toestel of ondervindt u problemen met de oefeningen?

Vraag om hulp!

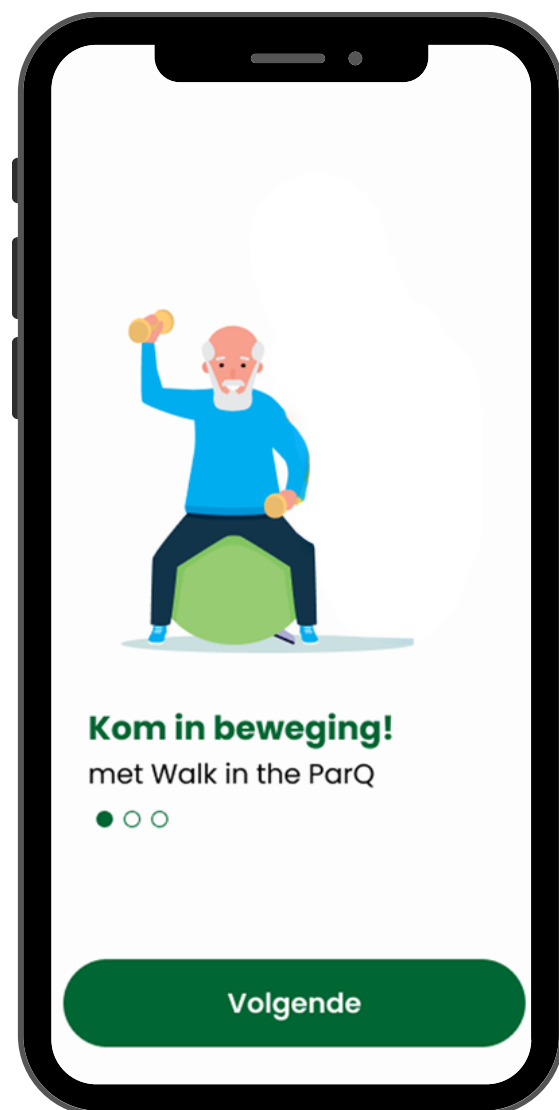


NIEUW INITIATIEF!

Bewegingsvideo's voor ouderen en revaliderende patiënten.

- 1 Verbeteren van gezondheid en welzijn.
- 2 Stimuleren van valpreventie.
- 3 Ondersteunend tijdens de opname.

SCAN VOOR MEER INFORMATIE:



Of ga naar: walkinthepeq.nl/zorginstelling-ziekenhuis