

Uitvoerende partij Fysiotherapie Hammer & Flens

Het doel van het project is het verlagen van de overwicht cijfers en het verhogen van de vitaliteit in Dijk en Waard. Project bestaat uit meerder facetten, te denken aan voorlichting en o.a. gerichte sportprogramma's. De BRAVO (Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding, Ontspanning) thema's komen allemaal aanbod.

Vitaal Leven programma

Samen naar gezond ouder worden

De afgelopen jaren is de gezondheid van veel ouderen in Nederland verbeterd. Dit komt grotendeels door een gezondere leefstijl en betere keuzes op het gebied van beweging en voeding. Toch blijft het voor velen moeilijk om deze gezonde gewoontes vol te houden. Om u hierbij te ondersteunen, hebben wij samen met onze samenwerkingspartners een programma ontwikkeld dat zich richt op het bevorderen van vitaliteit.

Het doel:

Dit programma helpt u bewuste keuzes te maken en uw gezondheid op peil te houden, met als doel vitaal oud te worden.

Hoe werkt het?



-Een vitaliteitsprogramma gericht op gezond ouder worden-