

**FYLM**

Beweegt ouderen met plezier

## Informatie voor de cliënt

Thuis bewegen met Fyln

### "Het is weer eens iets erbij in plaats van iets eraf."



Mevrouw van de Walle, 78 jaar

"Ik wil nog niet aan de rollator en daarom wilde ik aan mijn spieren gaan werken. Nu ik thuis beweeg met Fyln merk ik verbetering. Mijn houding is verbeterd en mijn lopen is verbeterd. Mijn piano, die al 20 jaar ongebruikt in de kamer stond, gebruik ik zelfs weer. Ik gebruik de toetsen om oefeningen met mijn vingers te doen."

#### Daarom beweeg ik graag met Fyln:

- De beweegvideo's zijn in huiselijke sfeer met zelfs af en toe een kat in beeld
- Ik vind het fijn dat ik de oefeningen lekker thuis kan doen.
- Veel beweegvideo's bevatten muziek. Dat helpt om lekker bezig te blijven.



Judith Kuijs, Begeleider Thuiszorg

### "De oefeningen kunnen op elk niveau aangepast worden"

"Iedereen kan bewegen op zijn of haar eigen niveau. Voor de oudere zelf is het fijn om fit te blijven en ook de mantelzorger krijgt vaak een geruster gevoel."

Wilt u meer weten over thuis bewegen met Fyln?  
Ga naar [Fyln.nl/thuis](https://fyln.nl/thuis) of scan de QR code met uw telefoon



# FYLM

Beweegt ouderen met plezier

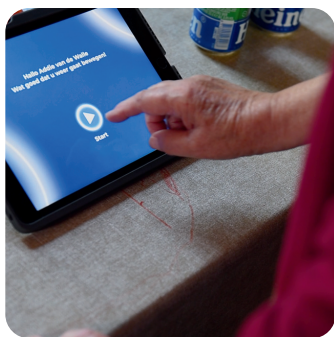
## Informatie voor de cliënt

Thuis bewegen met Fyln



### **Beweegvideo's voor thuis; gewoon op uw tablet**

Fyln is een beweegapp, speciaal ontwikkeld voor ouderen. Door middel van leuke beweegvideo's die op uw tablet afspeelt, kunt u gewoon thuis in de woonkamer bewegen, wanneer u maar wilt.



### **Oefeningen gemaakt door beweegexperts**

In de beweegvideo's ziet u een fysiotherapeut of beweegspecialist die de oefeningen voordoet. U beweegt gezellig mee terwijl u naar het scherm kijkt.

### **Hoe beweegt u het liefst?**

Op basis van wat u kan en leuk vindt kiezen we video's voor u uit die bij u passen. Wilt u bijvoorbeeld meer zittende oefeningen of juist wat meer staan? In overleg met u maken we het perfecte beweegprogramma.



### **Wilt u gaan bewegen met Fyln?**

Vraag uw zorgmedewerker om Fyln voor u aan te vragen. Uw zorgmedewerker zal u helpen om alles in orde te maken.

### **Veel beweegplezier gewenst!**

Wilt u meer weten over thuis bewegen met Fyln?  
Ga naar [Fyln.nl/thuis](https://fyln.nl/thuis) of scan de QR code met uw telefoon

