



Beweegt ouderen met plezier

**Informatie
voor de medewerker**
Thuis bewegen met FyIm

Beweegvideo's op maat voor thuiswonende ouderen

FyIm is een bewegapp, speciaal ontwikkeld voor ouderen. Door middel van beweegvideo's op maat die afgespeeld worden op een tablet, kunnen ouderen thuis in de woonkamer zelfstandig bewegen.

In een huiselijke sfeer worden er oefeningen uitgevoerd door een beweegspecialist. De thuiswonende oudere kan tijdens het kijken direct meebewegen.



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

"Ik wil nog niet aan de rollator en daarom wilde ik aan mijn spieren gaan werken. Nu ik thuis beweeg met FyIm merk ik verbetering. Mijn houding is verbeterd en mijn lopen is verbeterd."

Mevrouw van de Walle, 78 jaar

Wil je meer weten over thuis bewegen met FyIm?
Ga naar FyIm.nl/zorg-thuis of scan de QR code





Beweegt ouderen met plezier

**Informatie
voor de medewerker**
Thuis bewegen met FyIm

"Ouderen die in beweging blijven voelen zich vaak beter"



Judith Kuijs, Begeleider Thuiszorg

"De oefeningen van FyIm kunnen op elk niveau aangepast worden. Er zijn oefeningen die vanuit de stoel kunnen worden gedaan, maar er zijn ook actievere oefeningen met muziek.

Het is mooi als de mensen uiteindelijk wat meer uit hun stoel komen, en naar de keuken en het toilet kunnen blijven gaan. Dat is niet alleen fijn voor de oudere, ook de mantelzorgcr krijgt een geruster gevoel."

De voordelen van FyIm

- Thuis bewegen op elk gewenst moment
- Bewegingvideo's die passen bij wat de cliënt kan en leuk vindt
- Motiverende muziek, vragen voor het brein, rustpauzes en natuurbeelden

Bewegen met plezier

In overleg met de cliënt stellen we een beweegprogramma samen dat past bij de beweegmogelijkheden en behoeften. Er is een grote keuze uit staande en zittende video's, actieve oefeningen, rustige oefeningen, yoga en oefeningen met muziek. De cliënt krijgt automatisch steeds nieuwe oefeningen aangeboden zodat de motivatie hoog blijft.

FyIm is beschikbaar in Mobilecare.

Wil je meer weten over thuis bewegen met FyIm?
Ga naar [Fylim.nl/zorg-thuis](https://fylim.nl/zorg-thuis) of scan de QR code

