



## GEZONDHEID

# BEWEGEN IN EN OM JE HUIS

Bewegen is belangrijk voor je gezondheid, je humeur en je zelfvertrouwen. Je kan ook in en om je huis bewegen. Alleen of samen met je medebewoners en begeleiders.



## Bewegingsagogen

Wist je dat je bij ASVZ uit verschillende bewegingsactiviteiten kan kiezen? Zoals boksen, zwemmen en fitness. De bewegingsagoog helpt jou met het kiezen van de activiteit die bij je past. Samen ga je aan de slag om jouw doelen te behalen.

## Eureka

Via Eureka kan je middelen lenen om op een leuke manier te bewegen. Zoals een racespel op een fiets. Of de ballenschieter. Wie vangt de meeste ballen? Ben je benieuwd wat je kan lenen? Kijk dan samen met je begeleider op [eureka.asvz.nl](http://eureka.asvz.nl).



Hoi, ik ben Steffie!  
Scan de QR-code  
en doe de fitzoeker.



## Fit met Steffie

Fit met Steffie is een website en app die jou helpt om te bewegen. Je vindt hier allerlei soorten oefeningen. Door de fitzoeker te doen vind je oefeningen die bij jou passen. Kies de oefening die je leuk vindt en ga aan de slag.

