



De impact van het in beweging brengen van senioren

40 deelnemers van 65+ in drie verschillende gemeenten ervaren:

Verbetering van balans en een daling van valrisico

Het structureel behalen van de beweegrichtlijn

Meer vertrouwen en sociaal contact door bewegen en ontmoeten



Aantal senioren waarbij...

het valrisico is verlaagd



Eigen beoordeling van senioren die aan het traject hebben deelgenomen

Kracht in de benen



Balans



Voldoende sociaal contact



"Ik voel me nooit eenzaam"



Gemiddelde stijging

Fitheid tijdens het wandelen



Ervaren fitheid



Zelfvertrouwen en mobiliteit

