

# Gebruikt u een wandelstok of rollator?

**Doe mee!**

Gezonder eten en bewegen in kleine groepjes om fitter en gezonder ouder te worden (70+)

## Wie zoeken we?

- Mensen die een hulpmiddel gebruiken bij het lopen (wandelstok, looprek, rollator, etc.)
- Leeftijd: 70 jaar en ouder
- U woont in de omgeving Wageningen (<20km)
- Geen ernstige gezondheidsaandoeningen (zie website of vraag het ons)



## Wat houdt het in?

- U doet mee aan een onderzoek naar voeding en beweging en veroudering
- U gaat 3 maanden lang 3x per week de spieren trainen in kleine groepjes onder professionele begeleiding
- U neemt die 3 maanden 2x per dag voedingsrijke supplementen (met eiwit, vezels, vitamine D en calcium)
- Voor en na de 3 maanden bezoekt u de universiteit (2x) en de trainingslocatie (2x):
  - afname bloed, meten bloeddruk, gewicht, lengte, DEXA scan
  - invullen vragenlijsten darmgezondheid, slaap, levenskwaliteit
  - thuis dragen bewegmetertje, invullen voedingsdagboek, 1x ontlasting verzamelen
  - beweegonderzoek kracht, balans en snelheid
- €150,- vergoeding en eventuele reiskosten

**Interesse  
of vragen?**

**E-mail:** [voila@wur.nl](mailto:voila@wur.nl)

**Tel:** 06 28 52 16 33