

WAT IS HET BESTE MOMENT OM TE  
BEWEGEN VOOR UW SLAAP?



# OUDEREN OP TIJD IN BEWEGING

In dit onderzoek van het LUMC onderzoeken we of het verschil maakt of u 's ochtends of 's avonds beweegt voor de kwaliteit van uw slaap.

## We zijn op zoek naar deelnemers die:

- Tussen de 60 en 80 jaar zijn
- Slaapproblemen hebben
- Met pensioen zijn
- Mee willen doen aan een beweegprogramma

## Wat houdt het onderzoek in?

- Duur: 8 weken (april t/m juni 2024)
- €250,- vergoeding voor deelname aan het hele onderzoek
- Deelname aan een beweegprogramma onder professionele begeleiding
- 5 meetmomenten in het LUMC
- Meerdere metingen thuis

Helpt u ons met dit belangrijke onderzoek?

**MELD U NU AAN**



[www.leydenacademy.nl/op-tijd-studie](http://www.leydenacademy.nl/op-tijd-studie)



[optijdstudie@lumc.nl](mailto:optijdstudie@lumc.nl)



06-15471053