

SamenBeter

werken aan vitale wijken



**MOOI,
MOOIER,
MIDDELLAND**



DOE MEE MET DE FITKNIP!

**ONTVANG
€100
OM APPS
TE KOPEN**

Veel Apps helpen je om gezonder, fitter of gelukkiger te worden. Bijvoorbeeld als je problemen hebt met slapen, of schulden. Of het op tijd innemen van medicijnen. Misschien wil je meer gaan sporten. Maar voor sommige goede Apps moet je wel betalen. Welke moet je dan kiezen?

Als je mee doet met het Fitknip experiment mag je voor €100,- Apps kopen! Je kiest zelf wat bij jou past. En je hoeft dus niets te betalen. Om mee te doen heb je alleen een smartphone of tablet nodig. En je doet mee aan een onderzoek: helpt de Fitknip om je beter te voelen?

Doe mee met de Fitknip!

Als je meedoet met de Fitknip:

- ... mag je voor een bedrag van €100,- allerlei Apps uitproberen. Twee jaar lang!
- ... doe je mee aan een onderzoek. Hiervoor krijg je 4 keer een vragenlijst. Het invullen kost ongeveer een half uur per keer. Het onderzoek wordt gedaan door het Leids Universitair Medisch Centrum en het Nationaal eHealth Living Lab.
- ... word je lid van het SamenBeter netwerk in Rotterdam West. Hier kan je met allerlei vragen terecht bij de digitale VraagBaak. Je kan ook vragen van buurtgenoten beantwoorden. Zo helpen we elkaar!

Fitknip is een
project van



**MOOI,
MOOIER,
MIDDELLAND**



Hoe ga ik aan de slag?

1. Ga naar www.samenbeterinrotterdam.nl
2. Maak een account aan, liefst met foto. Vertel kort iets over jezelf. Je maakt nu onderdeel uit van het SamenBeter netwerk!
3. Nu kan je je aanmelden voor Fitknip: klik op het ronde plaatje van Fitknip.
4. Nu krijg je een code en uitleg over het aanmelden voor Fitknip.



**MELD JE
NU AAN!**

Heb je nog vragen?

Neem dan contact op via:
mail@zorgvrijstaat.nl