



**KBO-Brabant  
Opleidingsdag  
21 juni**

## Vrijwilligers gezocht voor vitaliteitsmetingen

Iedereen heeft een taak in het verbeteren van de eigen gezondheid. Dat kunnen we niet alleen aan dokters overlaten. Maar dat wil niet zeggen dat gezonder leven moeilijk is of zwaar moet zijn! Nee, werken aan gezondheid kan in kleine stapjes en moet vooral leuk zijn. Daarom organiseert KBO-Brabant samen met KBO-Afdelingen zogenoemde vitaliteitsmetingen. Senioren krijgen door de metingen zelf inzicht in aspecten van hun leven en fysieke gesteldheid. De metingen staan centraal, maar verder wordt het vooral een leuke dag. Deelnemers krijgen een kopje koffie, gezellig gezelschap, steun van vrijwilligers en er zijn meerdere jongeren betrokken bij het project. En op 1 juli gaan we van start in Helmond!

## Vrijwilligers gezocht

Voor de uitvoering van de **vitaliteitsmetingen** zoeken we nog extra vrijwilligers. Vrijwilligers hebben belangstelling voor gezondheid en vitaliteit en voldoen aan het volgende profiel:

- U bent in staat om op een prettige manier een gesprek te voeren over lastige onderwerpen, vanuit oprechte belangstelling en zonder vooropgezette mening;
- U bent bereid om deel te nemen aan een trainingsdag om deze - en nieuwe - vaardigheden en kennis verder te ontwikkelen;
- U bent bereid om bij de vitaliteitsdagen in Helmond (1, 2, 3 juli) of op een toekomstige locatie (Hilvarenbeek in november) aanwezig te zijn én
- Uw belangstelling blijkt mede uit eerdere opleiding, werkervaring of vrijwilligersinzet.

De **opleidingsdag** vindt plaats **op 21 juni in Helmond**. Vrijwilligers krijgen hun reiskosten vergoed.

Wilt u zich aanmelden of wilt u eerst meer informatie? Bel met Marieke Pette, (073) 644 40 66. Of mail haar: [mpette@kbo-brabant.nl](mailto:mpette@kbo-brabant.nl).

## Vragen over telefoon, tablet, computer en e-reader

Ook gedurende de zomermaanden kunt u in **Diessen** terecht op het spreekuur op de 3e dinsdag van de maand. Locatie **De Eenhoorn** van 13.30-16.00 uur. De spreekuren gaan hier het hele jaar gewoon door. In **Hilvarenbeek** is er in juli en augustus **geen digispreekuur**. U kunt op 2 september weer terecht in de **bibliotheek** van 13.30-15.30 uur en vervolgens op iedere 1<sup>e</sup> maandag van de maand.



**Digi-  
spreekuur**

**Iemand uitnodigingen voor een activiteit ter kennismaking?**

[kboheb@gmail.com](mailto:kboheb@gmail.com)

[www.kbo-hilvarenbeek.nl](http://www.kbo-hilvarenbeek.nl)