



Vitaliteits- dagen

Hoe word je gezond oud?

Gezond ouder worden, dat willen we allemaal wel. Hoe kunt u vitaal oud worden en langer zelfstandig de dingen blijven doen die u belangrijk vindt? **Als KBO denken wij graag met u mee.** Daarom organiseren wij, samen met KBO-Brabant, Stichting Sportief Bewegen 60+, de Seniorenraad en Sportdorp Hilvarenbeek de Vitaliteitsdagen.

Wat houdt dit in?

Op een vitaliteitsdag staat de gezondheid van eenieder centraal. En wel gezondheid in de brede zin van het woord. **Het doel is namelijk senioren inzicht te geven in hun gezondheid, vitaliteit en leefstijl.**

Het grote voorbeeld hierbij zijn de Blauwe Zones, gebieden op aarde waar mensen langer en gezonder leven dan elders. Dat zijn regio's in o.a. Italië, Japan en Griekenland. De mensen daar doen eigenlijk niets bijzonders in de zin van heel veel sporten of powerfood eten. Ze eten gewoon gezond, bewegen genoeg, zorgen voor ontspanning en hebben sterke familiebanden. Tijdens de Vitaliteitsdagen willen we senioren bekend maken met deze gezonde leefstijl.

Concreet wordt op een vitaliteitsdag ten eerste meer inzicht gegeven in de eigen gezondheid. Met een vrijwilliger die gezellig met u en nog een deelnemer meeloopt, worden er verschillende metingen gedaan (o.a. lengte, gewicht, knijpkracht, stabiliteit, wandeltempo). Daarna kunt u geheel vrijblijvend deelnemen aan een gesprek over gezondheid, gezond eten en drinken en leefstijl, individueel of in groepjes. Aan het eind van de route zijn er nog tafels met deskundigen op het gebied van het zien en het gehoor en zullen er ook stands zijn van de KBO, SSB60+ en de Sportraad om samen met u in gesprek te gaan of te adviseren wat voor u een geschikt vervolgtraject zou zijn. Een bezoek aan een van deze stands is geheel vrijblijvend.

De Vitaliteitsdagen zullen elk jaar in de gemeente Hilvarenbeek plaatsvinden. Vorig jaar is in Hilvarenbeek al een fittest georganiseerd, dit jaar met een vernieuwde, aangepaste versie Diessen (incl. Baarschot) en Biest-Houtakker. In 2020 zijn vervolgens Esbeek en Haghorst aan de beurt en in 2021 beginnen we weer opnieuw in Hilvarenbeek. Zo kunt u altijd 1 x in **de 3 jaar** uw vitaliteit meten. Mocht u vaker een vitaliteitsmeting wensen, dan kunt u zich altijd opgeven. Mocht er dan plaats zijn, dan bent u van harte welkom.

Dit jaar zijn de Vitaliteitsdagen op donderdagmiddag 7 november in Biest-Houtakker (Ome Toon) en op vrijdagmiddag 8 november (en misschien vrijdagavond) in Diessen (Hercules). Binnenkort ontvangt u ook het inschrijfformulier.

Voorafgaand zullen wij **vanuit de KBO ook een lezing** organiseren over dit onderwerp. Dit zal zijn in de **tweede helft van oktober**. Meer informatie volgt zo snel mogelijk!

Iemand uitnodigingen voor een activiteit ter kennismaking?

kboheb@gmail.com

www.kbo-hilvarenbeek.nl

