

# Vitaliteitsdagen Haghorst en Esbeek

Tijdens de Vitaliteitsdagen staat uw gezondheid centraal.  
Wat kunt u verwachten?

- meer inzicht in de eigen gezondheid;
- met een vrijwilliger en nog een deelnemer doet u op een ontspannen wijze een aantal metingen (lengte, gewicht, knijpkracht, stabiliteit, wandeltempo (als dat kan));
- gezelligheid en contact met andere deelnemers en vrijwilligers;
- als u wilt een gesprek met deskundige op het gebied van gezond eten en drinken;
- er zijn stands waar u bij experts terecht kunt met vragen over uw oren en ogen;
- bij de KBO's en SSB60+ kunt u overleggen wat voor u een geschikt vervolgtraject is.

## Fittest Plus

Dit keer kunt u ook inschrijven voor Fittest Plus. U doet dan dezelfde metingen als bij de gewone fittest, en tegelijkertijd meldt u zich aan voor 1 tot maximaal 3 gratis proeflessen bij SSB 60+ of bij de KBO. Dit kan zijn Gymnastiek, Begeleid Bewegen, maar ook Werelddans of Tai Chi. Dit kunt u ter plekke bespreken.



## HOE WORDT U GEZOND OUD?

Let op:  
Op de binnenzijde  
van deze folder vindt u  
het inschrijfformulier.

## Vitaliteitsdagen Haghorst en Esbeek

Wilt u ervaren hoe u gezond en fit kunt blijven?  
Doe dan mee met de Vitaliteitsdagen in Haghorst of Esbeek.

### Waar en Wanneer?

Vrijdagmiddag 27 maart in Haghorst (Den Horst)

Woensdagmiddag 8 april in Esbeek (gymzaal)

### Voor wie?

Voor alle senioren vanaf 55 jaar, ook als u minder mobiel bent.



Georganiseerd door KBO HEB, KBO Diessen, SSB60+ en Sportdorp, in samenwerking met coöperatie Esbeek en HALLO Haghorst.

# Gezond ouder worden, dat willen we allemaal wel.

Als KBO denken wij graag met u mee. Hoe u vitaal oud kunt worden en langer zelfstandig de dingen kunt blijven doen die u belangrijk vindt. Daarom organiseren wij, samen met KBO-Brabant, Stichting Sportief Bewegen 60+, Sportdorp Hilvarenbeek en de coöperaties van Esbeek en Haghorst 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.

## Inschrijven

### Mis deze Vitaliteitsmeting niet en schrijf u in!

U schrijft u in door de invulstrook hiernaast in te vullen en op de genoemde adressen in de brievenbus te doen of door een e-mail te sturen naar een van de genoemde e-mailadressen. Graag met de gegevens die hiernaast gevraagd worden. U krijgt vervolgens ruim van te voren bericht op welke dag en tijd u kunt komen. U kunt inschrijven tot **21 maart 2020**.

Wij zien uw inschrijving graag tegemoet! Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

### Met hartelijke groet,

Werkgroep Vitaliteitsmeting gemeente Hilvarenbeek, Coöperatie Esbeek, Coöperatie HALLO Haghorst.



## Inschrijfstrook Vitaliteitsmeting 2020

**Naam persoon 1:** \_\_\_\_\_

Geslacht: \_\_\_\_\_ Leeftijd: \_\_\_\_\_

Ik schrijf me in voor (rondje aankruisen):  Fittest  Fittest plus

**Naam persoon 2:** \_\_\_\_\_

Geslacht: \_\_\_\_\_ Leeftijd: \_\_\_\_\_

Ik schrijf me in voor (rondje aankruisen):  Fittest  Fittest plus

Adres: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

E-mailadres: \_\_\_\_\_

**Eigen vervoer:** Ja / Nee (doorstrepen wat voor u niet van toepassing is)

**Voorkeur locatie en tijd** (rondje aankruisen):

Vrijdagmiddag 27 maart, Den Horst, Haghorst	Woensdagmiddag 8 april, gymzaal Esbeek
<input type="radio"/> 13.00 uur	<input type="radio"/> 13.00 uur
<input type="radio"/> 14.00 uur	<input type="radio"/> 14.00 uur
<input type="radio"/> 15.00 uur	<input type="radio"/> 15.00 uur

### Inleveradressen voor Diessen, Baarschot en Haghorst:

Pieke van Beurden - Acacialaan 8 - Diessen - tel. 013- 5041988

Tine Paternotte - Wilhelminadijk 5A - Haghorst - tel. 013- 5042276

Jac Linnemans - Baarschotsestraat - Baarschot - tel. 013- 5041497

**Of stuur een e-mail naar:** jaclinnemans@outlook.com

**Ook kunt u contact opnemen met:**

Dieny Kokx via mailadres dieny@ggs.nl of telefoonnummer 06 - 55502505.

### Inleveradres voor Esbeek:

Het inschrijfformulier kunt u inleveren in de daarvoor speciaal bestemde bus die in de Schuttershof staat.

### Inleveradres voor Hilvarenbeek:

Ad Broeders - Klein Loo 3a - Hilvarenbeek - tel. 06-53933572.

**Of stuur een e-mail naar:** adenlenibroeders@kabelfoon.nl