

Vitaal centraal in Huijbergen

Het is zover: de zestig-plussers van Huijbergen en omstreken kunnen zich opgeven voor de *Huijbergse Vitaliteitsdag* die Dorpscoöperatie en KBO-Huijbergen op 10 mei organiseren in mfc De Kloek. Het doel daarvan is duidelijk: de eigen vitaliteit in kaart brengen én bevorderen.

Om dat voor elkaar te krijgen hebben we een succesvol project van KBO-Brabant aangepast aan de Huijbergse omstandigheden door samenwerking te zoeken met lokale zorgprofessionals van Tante Louise, Thuiszorg West-Brabant, Oogzorgcentrum Van der Ham en FysioActive. Juist met hén kunt u immers te maken krijgen als u zorg nodig hebt. Voorkomen blijft echter beter dan genezen, dus is er in ons dagvullende programma óók veel ruimte gemaakt voor *bevordering van een vitale levensstijl*.

Hoe ziet dat programma eruit?

Vanaf 10 uur 's morgens zijn de deelnemers welkom in De Kloek. Van halfelf tot halfeen begeleidt *leefstijlcoach* Charlotte Rijnders een workshop over vitaal leven. Daarna pauzeren we voor een smakelijke én gezonde lunch, waarna het om halftwee tijd is voor het *testtraject*. De deelnemers passeren daarbij een zevental 'stations'. Onderweg worden allerlei fysieke gegevens vastgelegd, zoals bloeddruk, knijpkracht, BMI-index, oog-hand-coördinatie en loopvermogen. Het gaat daarbij nadrukkelijk niet om het opsporen van *gebreken*, maar om het vaststellen van *capaciteiten!* En dus blijft tussen de bedrijven door het gesprek over 'revitalisatie' gaande. Na afloop ontvangen de deelnemers een overzicht van de meetresultaten én een mapje met aanvullende informatie.

Deelname aan onze *Vitaliteitsdag* staat open voor zestig-plussers uit Huijbergen en omgeving en kost € 7,50, inclusief consumpties, lunch en informatief materiaal. Een lidmaatschap van KBO-Huijbergen of de Dorpscoöperatie is niet nodig. Met het oog op het testtraject raden wij makkelijk zittende kleding en soepel schoeisel aan.

Wie mee wil doen, verzoeken we vriendelijk het onderstaande strookje ingevuld en ondertekend *uiterlijk 3 mei a.s.* in te leveren bij de secretaris van KBO-Huijbergen, Joop de Krom, Jeneverbes 15, Huijbergen. E-mailen, *met vermelding van dezelfde gegevens*, kan óók: joopdekrom@ziggo.nl. Let wel: er is ruimte voor dertig deelnemers, dus wacht niet te lang!

(hierlangs afknippen; volledig ingevuld en ondertekend uiterlijk 3 mei inleveren: Jeneverbes 15)

Aanmelding voor deelname aan de *Huijbergse Vitaliteitsdag, 10 mei 2023*

Naam:

Adres en telefoonnr.:

Naam eventuele 2^{de} deelnemer:

✓ Ik verleen machtiging aan KBO-Huijbergen € 7,50 p.p. eenmalig af te schrijven van mijn bankrekening, IBAN: NL

Datum:

Handtekening: