

UITNODIGING VOOR: GRATIS GEZONDHEIDSMETING VOOR KBO LEDEN

Wanneer: maandag 16 mei 2022

Waar: Cultureel Centrum 't Spectrum

Duur: anderhalf uur

De werkgroep Gezondheidsvoorlichting van KBO-Centrum organiseert i.s.m. KBO Brabant een Vitaliteitsdag.

Tijdens zo'n 'vitaliteitsdag' kunnen senioren hun vitaliteit laten checken door daarvoor opgeleide vrijwilligers van KBO-Brabant en door zorgprofessionals in opleiding van ROC's en Hogescholen.

Senioren meer inzicht geven in hun gezondheid, vitaliteit en leefstijl. Dat is wat KBO-Brabant, vrijwilligers van lokale seniorenverenigingen en leerlingen van bovengenoemde opleidingen doen tijdens de zogenaamde vitaliteitsdagen.

Gemeten worden onder meer fysieke fitheid, bloeddruk, balans en stabiliteit, eetgewoonten, zicht en gehoor.

Naast het meten van deze concrete waarden vindt er ook een goed gesprek plaats. Hoe staat het met de nachtrust, voeding, eetlust, beweging, sociale netwerk?

Samen met de vrijwilliger bekijkt een deelnemer op welk van deze levensterreinen hij zijn leefstijl nog kan verbeteren.

Studenten van ROC's en Hogescholen en KBO-vrijwilligers met een (para)medische achtergrond nemen de testen af en voeren de gesprekken. Zij zijn daar speciaal voor opgeleid. De totale meting duurt ongeveer anderhalf uur.

Vitaliteitsmetingen gebaseerd op Blauwe Zones.

De metingen zijn ontwikkeld door KBO-Brabant, met input en kennis van docenten en leerlingen van genoemde opleidingen. Bij die ontwikkeling is uitgegaan van kennis uit de zogenoemde Blauwe Zones, een vijftal gebieden in de wereld waar mensen langer en gezonder leven door hun manier van eten, drinken, bewegen, ontspannen, geloven, zingeven, netwerken en leven in de nabijheid van familie en geliefden. Deelnemers krijgen na afloop van de meting nuttige leefstijl-tips op basis van de kenmerken uit de Blauwe Zones.

Onderscheidend.

Op veel plaatsen worden al fittesten of gezondheidsmetingen gehouden. Onze vitaliteitsdagen onderscheiden zich door:

- * uit te gaan van de fysieke mogelijkheden van mensen in plaats van de onmogelijkheden onder een vergrootglas te leggen;
- * uitvoering door senioren zelf, waarbij de deelnemer de regie heeft. Het is een 'maatjesproject';
- * meer de nadruk te leggen op een goed gesprek dan op cijfers en normen.
- * aandacht te besteden aan het vervolg: hoe kan de lokale seniorenvereniging er met zijn activiteiten aanbod voor zorgen dat het meer is dan een eenmalige meting?

Werkwijze:

Er doorlopen steeds twee deelnemers tegelijk alle 'meetstations' op het circuit in de Podium-zaal van 't Spectrum.

Indien nodig kunnen aanwezige vrijwilligers daarbij aanwijzingen geven.

Alle deelnemers krijgen koffie of thee aangeboden.

Tevens krijgt iedereen een deelnemersboekje en allerlei interessante informatie mee.

Om alles goed te laten verlopen is het nodig om hiervoor in te schrijven. Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

Deelnemen kan door het volgende strookje in te vullen en uiterlijk 7 mei a.s. in te leveren bij Annie Smits, Kerkendijk 64, Schijndel.

Er wordt een planning gemaakt en u krijgt bericht over het tijdstip waarop u verwacht wordt.

Naam: de heer/ mevrouw.....

(E-mail)Adres

Telefoonnummer.....

wens(t)en deel te nemen aan de vitaliteitsdag op 16 mei.

Kan alleen voormiddag.....kan alleen namiddag.....kan voor- en namiddag (doorstrepen wat **niet** kan).

