

**Vitaliteitscheck in Best**

Vitaal ouder worden willen we allemaal. Wat kunnen we nu doen om zo lang mogelijk vitaal te blijven? We willen immers ouder worden zonder dat zo te ervaren.

Op 14 juni 2023 organiseren KBO Best en PVGE Best in de sporthal Naestenbest tussen 10.00 en 17.00 uur een Vitaliteitscheck. U krijgt op deze dag inzicht in uw gezondheid. U kunt op een ontspannen manier zelf checken hoe het met uw vitaliteit gesteld is en zo ontdekken wat u mogelijk zou kunnen en willen doen om zo lang mogelijk lichamelijk en geestelijk fit te blijven. Er wordt die dag gekeken naar de fysieke mogelijkheden van iedereen (i.p.v. het onder een vergrootglas leggen van de onmogelijkheden).

U kunt zich alleen of met een 50+ maatje (partner, vriend(in), familielid) opgeven en gaat die dag op een aangegeven tijd een circuit starten, dat ongeveer 2 uur zal duren. Het levert concrete waarden op over bijvoorbeeld evenwicht, knijpkracht, BMI, gehoor, zicht etc. U voert korte gesprekken met deskundigen over hoe u zich voelt, uw bewegingsmogelijkheden en op voeding gerichte oplossingen. Er zal ook een oud-huisarts, Jan Ackermans, uit onze gemeente aanwezig zijn.

De testjes worden voor een deel mede uitgevoerd door studenten ‘Sport en bewegen’. Ook zijn een diëtiste, fysiotherapeut en leefstijlcoach aanwezig. Daarnaast zijn er vrijwilligers van KBO-Brabant met een (para-)medische achtergrond actief. De Vitaliteitscheck KBO is al eerder met succes in andere Brabantse dorpen gehouden.

Wilt u deelnemen, mail dan onderstaande gegevens naar secretariaat@kbobest.nl of stuur dit formulier naar de secretaris van KBO Best, Raadhuisplein 54, 5683 EC Best voor 1 juni. Deelname is geheel gratis. Er kunnen 60 mensen deelnemen.

Naam: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Straat: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Telefoonnr.: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

U kunt eventueel ook een 50+ maatje opgeven; anders koppelen wij u aan iemand.

Omcirkel hier een tijdvak als dat voor u wenselijk is:
graag tussen 10.00u en 12.00u, tussen 12.30u en 14.30u of tussen 14.45u en 16.45u

U hoort zo spoedig mogelijk hierna uw precieze starttijd en krijgt meerdere informatie.

Met dank aan:

- opticien Kees Arends,

- Ton Henst Plus, Heivelden Best,

- GGD,

- Voedingsbureau Groene A.P.P.E.L.S.,

- Diëtistenpraktijk Renate Appels, Nienke van Vroenhoven en Lorrany Lima,

- fysiotherapiepraktijk G.A. Daane, sportfysiotherapeut en bewegingswetenschapper,

- Wilma Hartman coaching, leefstijl & vitaliteit.

**U bent van harte welkom!**