

Gezondheids-check voor senioren in Tilburg

Op 6 maart is door Contact50 uit Udenhout (Voorheen KBO) en KBO Brabant een Vitaliteitsdag georganiseerd in 't Plein te Udenhout. Vitaliteit zou je kunnen omschrijven als een situatie waarin zowel je lichamelijke als geestelijke gesteldheid je de energie geven om levenslustig in het leven te staan.

Stipt 10.00 uur stonden de eerste 20 senioren klaar om de 12 “meetpunten” (stations) van vitaliteit te bezoeken. Na een welkomstwoord van de voorzitter begonnen de senioren aan hun eerste testen. Om de 10 minuten moest er gewisseld worden van station. De deelnemers kregen aan de hand van allerlei testen en gesprekken met deskundigen inzicht in hun lichamelijke en geestelijke gezondheid. Gezelligheid en “het goede gesprek” stonden hierbij voorop. In totaal waren 3 groepen van 22 personen uitgenodigd. De deelname was gratis.

Doel is de deelnemers een spiegel voor te houden zodat ze zelf een beeld krijgen hoe het gesteld is met hun vitaliteit. Het is uiteraard aan de deelnemers zelf om te bepalen hoe zij hier mee omgaan en of zij het nodig vinden om hun levensstijl aan te passen. Het advies dat zij daarbij krijgen kan een steuntje in de rug zijn voor hun keuze.

Dat de vitaliteitsdag succesvol was, blijkt wel uit de evaluatie door de deelnemers die gemiddeld op een 8.3 uitkwam. Ook uit de enthousiaste reacties van de professionals en vrijwilligers bleek dat de opzet van de vitaliteitsdag een schot in de roos was. Contact50 wil zeker een vervolg geven aan deze geslaagde dag.

Samen met de besturen van Kring Tilburg en Brabant wil het bestuur van Contact50, de KBO afdelingen in Tilburg ondersteunen -indien gewenst- bij het opzetten van Vitaliteitsdagen voor senioren in Tilburg. Afdeling Wandelbos gaat als eerste hiermee starten in september.

Het initiatief van de Vitaliteitsdagen past goed in het GGoud beleid (gelukkig en gezond oud worden) van de Gemeente Tilburg.