

Senioren Vereniging van Tilburg



Senioren Netwerk
Tilburg

Belangenvereniging voor iedereen vanaf 50 jaar
Aangesloten bij KBO Brabant



Uitnodiging Vitaliteitsdag woensdag 25 september 2024

Senioren Wandelbos en Senioren Netwerk Brabant en Zeeland organiseren in samenwerking met lokale zorgverleners op woensdag 25 september 2024 een Vitaliteitsdag in MFA 't Kruispunt, Sinopelstraat 1, Tilburg, voor alle senioren van 50 jaar en ouder uit de wijk Wandelbos.

De deelnemers krijgen aan de hand van allerlei testen en gesprekken inzicht in hun fysieke en mentale gezondheid. Wij willen hiermee de bewustwording over het belang van een gezonde leefstijl en zelfredzaamheid op gang brengen. Er vinden gesprekken plaats over voeding en drinken, maar ook over levensvragen. Gezelligheid en 'het goede gesprek' staan hierbij voorop. Senioren kunnen zich op een niet-medische locatie laten onderzoeken op een aantal gezondheids- en welzijnsindicatoren.

Een aantal vitaliteitsmetingen en gesprekken voeren wij altijd uit:

- * Bloeddruk- en glucosemeting
- * Orthopedisch schoenmaker
- * BMI (lengte, gewicht, buikomvang, knijpkracht)
- * Stabiliteit, mobiliteit, flexibiliteit en kracht (FMS-oefeningen) - (fysiotherapeut)
- * 'Zit-sta op-zit'-oefening en zes-minuten-wandelttest (fysiotherapeut),
- * Gesprek over eten en drinken (diëtiste)
- * Stokkenschapspel om reactievermogen te testen
- * Ogentest (opticien de Haas)
- * Gesprek over gehoor of orentest (audicien)
- * Gesprek over levensvragen
- * Gesprek over mondgezondheid (tandarts Senioren Netwerk Brabant en Zeeland)
- * Opsporing valrisico met de Smart Floor.

Een belangrijk doel van deze dag is om senioren te motiveren en ondersteunen in het behouden van een actieve en gezonde levensstijl. "We willen laten zien dat vitaliteit en ouder worden prima samen kunnen gaan," aldus de organisatoren. "Door samen te werken met lokale zorgverleners kunnen we een waardevolle bijdrage leveren aan het welzijn van senioren in Tilburg en omgeving."

We starten om 10.00 uur met een eerste sessie van 24 deelnemers en in de middag volgen dan nog 2 sessies van elk 24 deelnemers.

Het is dus zaak om je tijdig aan te melden. Want VOL=VOL. Aanmelden voor 18 september a.s. via mail: kbo.afd.wandelbos@gmail.com