

Vitaliteitsdagen Hilvarenbeek

Tijdens de Vitaliteitsdagen staat uw gezondheid centraal.
Wat kunt u verwachten?

- meer inzicht in de eigen gezondheid;
- met een vrijwilliger en nog een deelnemer doet u op een ontspannen wijze een aantal metingen (lengte, gewicht, knijpkracht, stabiliteit, wandeltempo (als dat kan));
- gezelligheid en contact met andere deelnemers en vrijwilligers;
- als u wilt een gesprek met deskundige op het gebied van gezond eten en drinken;
- er zijn stands waar u bij experts terecht kunt met vragen over uw oren en ogen;
- bij de KBO's en SSB kunt u overleggen wat voor u een geschikt vervolgtraject is.

Neem ook een kijkje op www.actiefhilvarenbeek.nl.

Hier kunt u zoeken naar een activiteit die bij u past.

Voor meer info kunt u een mailtje sturen naar
info@actiefhilvarenbeek.nl

Wij nemen dan zo snel mogelijk contact met u op.



HOE WORDT U GEZOND OUD?

Let op:
Op de binnenzijde
van deze folder vindt u
het inschrijfformulier.

Vitaliteitsdagen Hilvarenbeek

Wilt u ervaren hoe u gezond en fit kunt blijven?
Doe dan mee met de Vitaliteitsdagen in Hilvarenbeek.

Waar en wanneer?

Woensdag 12 oktober, van 10.00 - 17.00 uur

Donderdag 13 oktober, van 10.00 - 17.00 uur en van 18.00 - 21.00 uur

Vrijdag 14 oktober, van 10.00 - 17.00 uur

Locatie: Sporthal de Roodloop, Hilvarenbeek

Voor wie?

Voor alle senioren vanaf 55 jaar, ook als u minder mobiel bent.

Doe mee en schrijf in voor 4 oktober!



Georganiseerd door Actief Hilvarenbeek, SSB, KBO HEB, KBO Diessen, Sportraad Hilvarenbeek
i.s.m. huisartsen, leefstijlcoaches en fysiotherapeuten.

Gezond ouder worden, dat willen we allemaal wel.

Als KBO denken wij graag met u mee. Hoe u vitaal oud kunt worden en langer zelfstandig de dingen kunt blijven doen die u belangrijk vindt. Daarom organiseren wij, samen met onder andere Actief Hilvarenbeek en Stichting Sportief Bewegen de Vitaliteitsdagen.

Wat houdt dit in?

Op een vitaliteitsdag staat de gezondheid van eenieder centraal. En wel gezondheid in de brede zin van het woord. Het doel is namelijk senioren inzicht te geven in hun gezondheid, vitaliteit en leefstijl.

Inschrijven

Mis deze Vitaliteitsmeting niet en schrijf u in!

U schrijft u in door de invulstrook hiernaast in te vullen en op de genoemde adressen in de brievenbus te doen of door een e-mail te sturen naar een van de genoemde e-mailadressen. Graag met de gegevens die hiernaast gevraagd worden. U krijgt vervolgens ruim van te voren bericht op welke tijd u kunt komen. U kunt inschrijven tot **4 oktober 2022**.

Wij zien uw inschrijving graag tegemoet! Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

Met hartelijke groet,

Werkgroep Vitaliteitsmeting gemeente Hilvarenbeek



Inschrijfstrook Vitaliteitsmeting 2022

Naam persoon 1: _____

Geslacht: _____ Leeftijd: _____

Naam persoon 2: _____

Geslacht: _____ Leeftijd: _____

Adres: _____

Telefoonnummer: _____

E-mailadres: _____

Eigen vervoer: Ja / Nee (doorstrepen wat voor u niet van toepassing is)

Voorkeursdag en-tijd (rondje aankruisen, meerdere opties aankruisen is mogelijk):

- | Woensdag 12 oktober | Donderdag 13 oktober | Vrijdag 14 oktober |
|--|--|--|
| ☐ tussen 10.00 - 13.00 uur | ☐ tussen 10.00 - 13.00 uur | ☐ tussen 10.00 - 13.00 uur |
| ☐ tussen 14.00 - 17.00 uur | ☐ tussen 14.00 - 17.00 uur | ☐ tussen 14.00 - 17.00 uur |
| | ☐ tussen 18.00 - 21.00 uur | |

Inleveradressen:

Voor Hilvarenbeek, Esbeek en

Biest-Houtakker:

Ad Broeders, Klein Loo 3a,
Hilvarenbeek, tel. 06-53933572,
of stuur een e-mail naar:
adlenibroeders@gmail.com

Voor Diessen en Baarschot:

Sjef van Roovert, Deusonelaan 16,
Diessen, of stuur een e-mail naar:
s.van.roovert@gmail.com

Voor Haghorst:

Wilma Paulissen, Lage Haghorst 23,
Haghorst, of stuur een e-mail naar:
hja.paulissen@caiway.nl

Je mag het ook opsturen of inleveren bij:

Karin Schepers, Blazoen 6, 5081 PT,
Hilvarenbeek, of stuur een e-mail naar:
k.schepers1234@gmail.com