



Persbericht –11 mei 2022

Introductie nieuwe 'vitaliteitstesten' op 16 mei in Schijndel

De vitaliteitsdagen voor senioren van KBO-Brabant worden langzaam een begrip in Noord-Brabant. Op maandag 16 mei wordt door KBO Schijndel in samenwerking met de gemeente Meierijstad, diverse zorgverleners, studenten van Koning Willem I College en KBO-Brabant een vitaliteitsdag georganiseerd. Op deze dag worden twee nieuwe testapparaten geïntroduceerd door studenten Future Engineer van Koning Willem I College.

Mooie samenwerking jong en oud

Twee groepjes van vier studenten hebben tien weken gewerkt aan het ontwerp en de vervaardiging van een stokkenschapspel en een kop-van-jut apparaat. Hierbij komt veel technisch inzicht om de hoek kijken. Het stokkenschapspel meet de reactiesnelheid en kop-van-jut zegt iets over de slagkracht van de deelnemers. De studenten die de testen ontworpen hebben, zijn op 16 mei in Schijndel aanwezig. Al met al belooft het een inspirerende dag te worden met nieuwe vitaliteitsmetingen. Het doel is dat deelnemers door de metingen inzicht krijgen in hun vitaliteit en gezondheid. Een soort van APK voor de gezondheid!

én fijne samenwerking KBO-vrijwilligers en beroepskrachten

De gemeente Meierijstad faciliteert de vitaliteitsdag in Schijndel met de inzet van een sportcoach en een leefstijlcoach. Voorzitter Frans van Oorscot van KBO Schijndel is blij met de samenwerking met de gemeente. Hij zegt: 'Fijn dat de gemeente Meierijstad preventie van senioren hoog in het vaandel heeft staan. Vitaliteit betekent levenskracht en die hebben we allemaal nodig. Even belangrijk is dat de vitaliteitsmetingen gedaan worden in een gezellige en informele omgeving. Het is mooi meegenomen als deelnemers nog nuttige tips mee naar huis nemen. Fantastisch dat zoveel vrijwilligers op leeftijd, studenten en zorgverleners zich in willen zetten voor gezondheidsbevordering van senioren'.

Senioren krijgen inzicht in hun gezondheidssituatie aan de hand van allerlei metingen zoals bloeddrukmeting, knijpkracht, conditie, lenigheid etc. De fysieke aspecten zijn niet het allerbelangrijkst, het gaat ook om de mentale gezondheid en zingeving. Er worden diverse gesprekstafels ingericht zoals een gezelligheidstafel waarbij op luchtige wijze levensvragen besproken worden en uiteraard is er een gesprekstafel over voeding en drinken.



Persbericht –11 mei 2022

De vitaliteitsmetingen en gesprekken zijn gebaseerd op kennis uit de Blauwe zones. Deze 'gezonde gebieden', verspreid over de hele wereld, kenmerken zich door:

- Natuurlijke beweging (werken in de tuin, lopen naar de supermarkt)
- Een doel hebben 'om je bed voor uit te komen'
- Dagelijks rust- of ontstress-moment
- Niet te veel eten, veel bonen en peulvruchten eten, soms een glas wijn drinken
- Ruimte en tijd voor geloof, geliefden en mensen in de omgeving
- Iedereen 'hoort ergens thuis'

Rien van den Bogaart van KBO Schijndel is de grote inspirator achter dit mooie initiatief.

De pers is van harte uitgenodigd op de vitaliteitsdag van KBO Schijndel in het cultureel centrum 't Spectrum in Schijndel, Steeg 9 in Schijndel.

Voetnoot voor de redactie:

KBO-Brabant telt circa 120.000 leden die in 280 lokale Afdelingen zijn vertegenwoordigd. De KBO werd meer dan 70 jaar geleden in Brabant opgericht en KBO-Brabant behoort tot de drie grootste seniorenverenigingen in Nederland. Daarnaast is het de grootste vereniging in de provincie Noord-Brabant.

Voor meer informatie over dit bericht kunt u contact opnemen met Frans van Oorschot, voorzitter van KBO Schijndel, tel. 06-51583405 of Ellen Willemsen, beleidsmedewerker KBO-Brabant, ewillemsen@kbo-brabant.nl , 06-23 85 29 39 of (073) 644 40 66.