**De Vitaliteitsdagen zijn er weer!**

**KBO-Roosendaal gaat i.s.m. Aleco op Sportpark Vierhoven te Roosendaal op 26 april en 10 mei opnieuw de Vitaliteitsdagen voor senioren organiseren. Het afgelopen jaar was dit een groot succes en op veler verzoek hebben we nu dan ook nog twee dagen beschikbaar. Op deze dagen kunt u zich inschrijven voor de ochtend – of voor het middagprogramma. De deelname is gratis en is ook toegankelijk voor niet KBO-leden.**

De deelnemers uit de regio Roosendaal kunnen inzicht krijgen in hun fysieke mogelijkheden, maar ook in hun mentale gezondheid, voeding en leefstijl. De senioren variërend van 55 tot 100 jaar worden in groepjes onderworpen aan tests op het gebied van uithoudingsvermogen, kracht, mobiliteit, stabiliteit en coördinatie. Ook is er de gelegenheid om een vragenlijst in te vullen die meer inzicht kan geven over voedingspatroon, gewoonten en de mentale conditie van de deelnemers.

Testuitslagen worden genoteerd, wat uiteindelijk tot een gemiddelde leidt en aan het einde krijgen de sportievelingen de uitslag mee op een certificaat, waarmee ze veelal trots huiswaarts kunnen keren. Verleden jaar konden alle deelnemers het initiatief zeer waarderen, waren heel positief over de begeleiding van KBO-Roosendaal en Aleco en ervoeren het sociale samenzijn ook als heel prettig. De totale uitslag inclusief het onderzoek naar de mentale conditie en de voeding zal de senioren na 2 weken persoonlijk worden toegezonden met een advies en de mogelijkheden om het lichaam Vitaal en Fit te houden. Daarvoor zullen gratis masterclasses met verschillende onderwerpen worden aangeboden en proeflessen voor het Vitaal en Fit programma beschikbaar zijn.

KBO-Roosendaal hoopt namelijk dat de senioren doelgroep gezond en fit oud wordt. Door de bewustwording en de aanpak van fysiek en mentaal welzijn zou “de zorg” zo lang mogelijk uitgesteld moeten worden. Het is een wake up call: “ik moet er wat aan doen om mijn lichaam en geest te onderhouden!”.

Inschrijven kan bij George Bolmers [prc.kbo.roosendaal@gmail.com](mailto:prc.kbo.roosendaal@gmail.com) en mobiel 06-14794174

of inschrijven via [www.aleco.nl](http://www.aleco.nl), per mail [info@aleco.nl](mailto:info@aleco.nl) en mobiel 0165-743005.

**Locatie:**

Aleco / Talentencentrum Zuidwest Nederland

Nispenseweg 3, Sportpark Vierhoeven, Roosendaal