



Vitaliteit 3.0 in De Kloek: Beweeg je brein fit!

U staat er wellicht niet dagelijks bij stil, maar er is zoetjesaan een mooie traditie in Huijbergen ontstaan: een Vitaliteits-evenement in de maand mei! Op woensdagmiddag 14 mei a.s. bent u van harte welkom in De Kloek om weer op een speelse manier te werken aan uw lichamelijke en geestelijke welzijn. Ditmaal gebeurt dat onder het motto *Beweeg je brein fit!* Het is immers een uitgemaakte zaak: in beweging blijven houdt niet alleen je lijf, maar ook je hersenen in conditie!

Never change a winning team! hebben de organiserende verenigingen, Dorpscoöperatie en Senioren Huijbergen, gedacht en dus staat het succesvolle testcircuit van de voorafgaande Vitaliteitsdagen ook nu weer op het programma, net als het informatieve boekje voor het noteren van uw testresultaten. Bloeddrukmeting, BMI-index, knijpkracht, reactiesnelheid, oog-handcoördinatie, zien en horen, het komt allemaal weer voorbij, naast nuttige informatie over onder andere voeding, nachtrust en mentaal welzijn. Ook is er ruimte voor een goed gesprek over levensvragen.

Maar daarmee zijn we er nog niet! Het programma omvat óók een *workshop* van drie kwartier, waarin u onder begeleiding van fysiotherapeuten van TanteLouise een reeks plezierige én nuttige oefeningen voor *lijf én brein* kunt afwerken. Valpreventie speelt ook daarbij een rol. *Vitaliteit 3.0* is zo georganiseerd, dat alle deelnemers kunnen profiteren van beide hoofonderdelen: testcircuit én workshop. En zo hebben we tegelijkertijd gezorgd voor de broodnodige variatie in de programmering van jaar tot jaar. Verandering van smaak doet eten, nietwaar?

De afgelopen jaren hebben Dorpscoöperatie en Senioren Huijbergen het oorspronkelijke concept van de Brabantse Vitaliteitsdagen aangepast aan de plaatselijke omstandigheden door samenwerking te zoeken met regionale zorginstellingen als Tante Louise, Thuiszorg West-Brabant, Oogzorgcentrum Van der Ham, het Centrum voor Levensvragen en BWI Woensdrecht. Hebt u behoefte aan zorg, dan komt u immers juist met die instellingen in aanraking. En gelukkig zijn we niet teleurgesteld: onze zorgprofessionals hebben enthousiast meegewerkt aan Vitaliteit 1.0 en 2.0 en staan te trappelen om ook van Vitaliteit 3.0 een doorslaggevend succes te maken.

Vijftigplussers uit Huijbergen (en omgeving) die daarvan willen meeprofiteren, zijn op woensdagmiddag 14 mei van halftwee tot ongeveer halfvijf van harte welkom in mfc De Kloek. Net als vorig jaar is aanmelding vooraf niet nodig en is deelname gratis, evenals een kopje koffie of een glas thee in de pauze! Eventuele verdere consumpties komen wél voor eigen rekening. Overigens is het advies makkelijk zittende kleding te dragen ook weer van kracht. Dit met het oog op de fysieke tests. De organiserende verenigingen kijken andermaal uit naar uw komst!