



Persbericht – 11 februari 2022

KBO-Brabant start 'APK-metingen' in de regio Helmond weer op

KBO Lieshout slaat handen ineen rondom preventie met Wit-Gele Kruis, Laarbeek Vitaal, LEV-groep, de Zorgboog, diverse sportscholen, -verenigingen, zorgprofessionals en KBO-Brabant.

Op 10 maart wordt in Lieshout na de periode van lockdown de aftrap gegeven van de eerste vitaliteitsdag van KBO-Brabant in dit jaar. Een periode die niet alle ouderen als even makkelijk hebben ervaren. KBO Lieshout krijgt alle medewerking van Laarbeek Vitaal, een (oud-)huisarts, een fysiotherapeut, de LEV-groep, mbo-studenten en de Zorgboog om een inspirerende dag met allerlei vitaliteitsmetingen te organiseren. Het doel is dat deelnemers door de metingen inzicht krijgen in hun vitaliteit en gezondheid. Een soort van APK voor de gezondheid!

Leo Bisschops, voorzitter van KBO-Brabant, is blij dat de dagen weer van start gaan. Hij zegt: 'Vitaliteit betekent levenskracht en die hebben we allemaal nodig. Fijn dat senioren elkaar na de lockdown weer kunnen ontmoeten tijdens zo'n zinvolle dag, die hen kan helpen om de vitaliteit te vergroten. 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 KBO Lieshout zoveel mensen weet te mobiliseren rondom dit belangrijke thema.'

Het gaat hierbij niet alleen om de fysieke aspecten, maar zeker 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.

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'



Persbericht – 11 februari 2022

Op 20 april vindt in Helmond en op 3 mei in Beek en Donk ook een vitaliteitsdag plaats. Marianne Swinkels van KBO Lieshout en werkgroep Gezondheidsvoorlichting van het Wit-Gele Kruis is de grote inspirator achter dit mooie initiatief in Lieshout.

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 Marianne Swinkels, KBO Lieshout, 06-48 07 97 95 of Ellen Willemsen, beleidsmedewerker KBO-Brabant, ewillemsen@kbo-brabant.nl , 06-23 85 29 39 of (073) 644 40 66.