



*Persbericht –28 april 2022*

## **‘Vitaliteitsmetingen’ in Beek en Donk**

**Seniorenvereniging Beek en Donk slaat de handen ineen rondom preventie met Laarbeek Actief, LEV-groep, (oud-)zorgprofessionals en KBO-Brabant.**

Nieuw is de aanwezigheid van de KBO-ouderentandarts. Bij gezondheidsbevordering wordt de mond vaak vergeten. Een goede mondgezondheid is echter van essentieel belang voor algemene gezondheid.

Joan Briels, de wethouder van de gemeente Laarbeek met Volksgezondheid in zijn portefeuille en Leo Bisschops, voorzitter KBO-Brabant brengen om 14.00 uur een bezoekje. Zij worden ontvangen door Mariëtte Frijters, voorzitter van Seniorenvereniging Beek en Donk. Zij heeft namens die vereniging een stimuleringsprijs gewonnen met een vitaliteitsdag als het Vitaalste idee van Laarbeek.

Het belooft in ieder geval een leerzame dag met allerlei vitaliteitsmetingen te worden. Het doel is dat deelnemers door de metingen inzicht krijgen in hun vitaliteit en gezondheid en daardoor meer bewustwording van een gezonde leefstijl. Ook de samenwerking tussen jong en oud (studenten en senioren) zal voor iedereen inspirerend werken.

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 Seniorenvereniging Beek en Donk zoveel vrijwilligers, maar ook (oud-)zorgmensen weet te mobiliseren rondom dit belangrijke thema. Een geweldige samenwerking tussen formele en informele zorg.” Het gaat hierbij niet alleen om de fysieke aspecten, maar zeker ook om de mentale gezondheid en zingeving. Voor de eerste keer is de ouderentandarts aanwezig.

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)



## *Persbericht –28 april 2022*

- 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'

Mariëtte Frijters is de grote inspirator achter dit mooie initiatief.

---

### **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 Mariëtte Frijters, [mariettefrijters@home.nl](mailto:mariettefrijters@home.nl), 06- 15962783 of Ellen Willemsen, beleidsmedewerker KBO-Brabant, [ewillemsen@kbo-brabant.nl](mailto:ewillemsen@kbo-brabant.nl) , 06-23 85 29 39 of (073) 644 40 66.