



Langer vitaal thuis in Berlicum

Vitaliteitsdag: samenwerking jong en oud

Op dinsdag 13 september vindt om 10.00 uur in Den Durpsherd te Berlicum een zogenaamde vitaliteitsdag plaats. Het doel is 50-plussers op een laagdrempelige manier inzicht te geven in hun gezondheidssituatie aan de hand van allerlei metingen zoals conditie, lenigheid, reactievermogen, evenwicht, knijpkracht, maar ook door gesprekken over voeding, sociaal netwerk, etc. "Vitaal ouder worden is nog belangrijker geworden nu we allemaal zo lang mogelijk thuis ouder worden" zegt Herman Schunselaar, voorzitter van seniorenvereniging BRES.

De vitaliteitsdag wordt georganiseerd door seniorenvereniging BRES, De Dorpstafel, vrijwilligers van KBO-Brabant, studenten Sport en Bewegen van het Koning Willem I College, huisarts Lips, fysiotherapeut Spermon, Gevers Optiek en Trend Zien en Horen. Nieuw op de vitaliteitsdag in Berlicum, gemeente Sint-Michielsgestel, is de aandacht voor langer thuis wonen. Het team van T-Huiz, een initiatief van Brabant Wonen, Brabant Zorg en Koning Willem I College geeft acte de présence. Zij laten mensen kennis maken met techniek die langer thuis wonen makkelijker maakt.

Samenwerking jong-oud

Bij de verschillende vitaliteitstesten staan zowel 50-plussers als jongeren. Schunselaar: "Deze samenwerking tussen generaties is een mooie bijvangst. Jong leert van oud en andersom".

Ook Nick van den Heuvel, docent Sport & Bewegen van de Sportacademie van het Koning Willem I College, vindt het fijn dat studenten leerervaring opdoen in de buurt en in de praktijk. Hij zegt: "Het betreft echt een win-win-situatie."

Blauwe zones

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

- natuurlijk bewegen (werken in de tuin, lopen naar de supermarkt);
- het hebben van een doel om dagelijks je bed voor uit te komen;
- zorgen voor een dagelijks rust- of ontstress-moment;
- niet te veel eten (stoppen als je 80 procent voldaan bent), regelmatig bonen en peulvruchten eten, soms een glas rode wijn drinken;
- ruimte en tijd maken voor geloof, geliefden en mensen in de omgeving.

De vitaliteitsdag in Berlicum wordt mede mogelijk gemaakt door een subsidie van de gemeente Sint-Michielsgestel.



Persbericht – 9 september 2022

Voetnoot voor de redactie:

De pers is van harte welkom op 13 september aanstaande in Den Durpsherd, Kerkwijk 63 vanaf 10.00 uur. Er worden circa 60 deelnemers verwacht.

KBO-Brabant telt circa 120.000 leden die in 278 lokale Afdelingen zijn vertegenwoordigd. De KBO werd bijna 75 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 Ellen Willemsen, beleidsmedewerker KBO-Brabant, ewillemsen@kbo-brabant.nl , 06-23 85 29 39 of (073) 644 40 66.