



Uitnodiging Vitaliteitsdag op 8 mei 2024

**Steunpunt voor ouderen, De Meerpaal,
Schoenerstraat 10a, Eindhoven**



We nodigen je graag voor onze **Vitaliteitsdag**, een dag vol energie, inspiratie en gezelligheid! Vitaliteit betekent levenskracht. Op deze speciale dag staat alles in het teken van jouw welzijn en vitaliteit.

Op **woensdag 8 mei is er tussen 10.00 en 17.00** uur de mogelijkheid om op een ontspannen manier zélf te checken hoe het met je gezondheid gesteld is. En zo te ontdekken wat je mogelijk zou kunnen en willen doen om zo lang mogelijk lichamelijk en geestelijk fit te blijven. Je kunt je alleen of met een maatje (partner, vriend(in), familielid) opgeven. Je loopt samen met je maatje een parcours met diverse testjes zoals suiker (glucose), lengte, zicht, gehoor, gewicht, knijpkracht, conditie en valrisico etc. Je spreekt met deskundigen over je voeding, mondgezondheid, alcohol- en medicijngebruik. Je hoeft je niet verplicht te voelen om alle testjes te ondergaan. Het parcours duurt ongeveer 2 uur en je krijgt een boekje met veel tips en informatie.

Wat kun je verwachten?

- O Meer inzicht in je eigen gezondheid
- O Je doet op een ontspannen wijze een aantal metingen (lengte, gewicht, knijpkracht, stabiliteit, suiker, balans, wandeltempo)
- O Je kunt praten over levensvragen met opgeleide vrijwilligers
- O Gezelligheid en contact met andere deelnemers en vrijwilligers
- O Misschien vind je een beweeg- of eetmaatje
- O Je maakt kennis met verschillende beweegactiviteiten in je gemeente
- O Je kunt bij experts terecht met vragen
- O Je krijgt bruikbare tips

Wil je deelnemen, mail dan onderstaande gegevens naar:
Meerpaal.botenbuurt@gmail.com of bel met 040 – 252 28 59.

Je kunt dit aanmeldformulier ook in de brievenbus doen bij De Meerpaal, Schoenerstraat 10a, Eindhoven.

Deelname is geheel gratis! Er kunnen maximaal zestig mensen deelnemen, dus meld je snel aan!

Aanmeldformulier

Ik geef mij op de Vitaliteitsdag op 8 mei in De Meerpaal.

Naam:

Straat:

Telefoonnr.:

E-mailadres:

Je kunt hier eventueel een maatje opgeven; anders koppelen wij je aan iemand.

Naam maatje:

Straat:

Telefoonnr.:

E-mailadres:

We starten in twee groepen: om **10.00 uur** en om **12.45 uur**. Omcirkel de starttijd van je voorkeur! Op maandag 6 mei hoor je op welke tijd je bent ingedeeld.

Je bent van harte welkom!

Met vriendelijke groet,

Buurthuis De Meerpaal in samenwerking met KBO-Brabant