



## Dorpsraad Acht

### Vitaliteitsdag en Samen aan tafel

Op 13 december 2023 vindt er een Vitaliteitsdag plaats in het Dorpshuis. Deze dag is bedoeld voor mensen van 65 jaar en ouder. De Vitaliteitsdag is een initiatief van de KBO en de Dorpsraad, samen met partners uit Eindhoven.

#### **Inzicht in uw gezondheid**

Tijdens deze Vitaliteitsdag krijgt u op een leuke manier inzicht in uw mentale en fysieke gezondheid. U doorloopt een tiental testen die allemaal te maken hebben met uw gezondheid zoals uw balans, BMI, voeding, de mondgezondheid, valrisico en nog veel meer. Vitaliteit en vallen staan nauw met elkaar in verbinding.

Elke 5 minuten belandt er een 65-plusser op de SEH na een val. In 2021 zijn 5209 ouderen overleden na een val.

Vallen kan verschillende oorzaken hebben. Het is belangrijk dat er wordt gekeken naar het valrisico van een persoon

Tijdens de Vitaliteitsdag nemen de vrijwilligers en professionals rustig de tijd voor u.

Het uitvoeren van de vitaliteitstesten zal ruim 1 uur duren.

15

Nadat u heeft deelgenomen aan de Vitaliteitsdag heeft u het volgende geleerd:

- U heeft een beter inzicht in uw eigen gezondheidssituatie.
- U weet beter hoe u gezond moet leven.
- U bent bekend met de risico's die er zijn met betrekking tot vallen en weet hoe u hier mee om kan gaan.
- Wanneer er een verhoogd risico is, zal er een advies worden gegeven om een vervolgtraject te starten.

Daarnaast is de Vitaliteitsdag vooral heel gezellig. Er staat een gratis kopje koffie of thee voor u klaar. Samen met de andere deelnemers kunt u hiervan genieten.

#### **Aanmelden**

Voor deze Vitaliteitsdag moet u zich aanmelden.

U kunt zich aanmelden via de website, via de mail of telefonisch.

Vrijwilligers die mee willen helpen zijn ook welkom.



DORPSRAAD  
ACHT

# Dorpsraad Acht

Vitaliteitsdag en Samen aan tafel  
(vervolg)

Website: <https://vitaliteit.eindhoven.site/>

Mail: [fit@eindhoven.site](mailto:fit@eindhoven.site)

Telefoon: 06 11 77 93 97

of een briefje in de bus: Bert Kemplaan 13, t.a.v. Gerard Smelt.

Wanneer u zich heeft aangemeld krijgt u een bevestiging.

U ontvangt later nog de tijd waarop u in het Dorpshuis aanwezig moet zijn om de tests te doorlopen.

Wanneer het maximum aantal deelnemers is bereikt zal er een wachtlijst komen.

**Wij zien u graag op 13 december**

[Redacted text block]

17



[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

