

# Vitaliteitsdag Dorpshuis Acht

Op 13 december 2023 wordt er een vitaliteitsdag georganiseerd in het Dorpshuis op Acht.

Deze vitaliteitsdag is bedoeld voor alle mensen van 65 jaar en ouder en is een initiatief van de KBO en de Dorpsraad samen met partners uit Eindhoven.

Tijdens deze vitaliteitsdag kunt u op een leuke manier inzicht krijgen hoe vitaal U bent. Gedurende deze dag zal er gekeken worden naar uw mentale en fysieke gesteldheid door een tiental testen te doorlopen zoals meten van uw balans, bepalen van uw BMI, inzicht in voeding en valrisico.

Tijdens de testen wordt u begeleid door professionals en vrijwilligers die rustig de tijd voor u nemen. Het uitvoeren van de vitaliteitstesten zal iets meer dan 1 uur duren.

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

- U heeft een beter inzicht in hoe vitaal u bent.
- U weet beter hoe u gezond kunt leven.
- U bent bekend met de risico's die er zijn met betrekking tot vallen.

Tijdens de vitaliteitsdag zal er ook een gratis kopje koffie of thee voor u klaar staan zodat u samen met de andere deelnemers hier gezellig van kunt genieten.

## Aanmelden

Wilt u zich aanmelden voor deze dag dan kan dat via:

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

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

Telefoon: 06-11779397

of een briefje in de bus: Bert Kemplaan 13 .

**Wij zien u graag op 13 december in het dorpshuis**