

BEZOEK DE GEZONDHEIDSMARKT krijg advies op maat

Mis het niet! Met veel enthousiasme nodigen we je uit voor de Gezondheidsmarkt in De Pekhoeve in Ulvenhout. Hierbij borduren wij voort op de Vitaliteitsdagen die KBO Brabant al enkele jaren organiseert in onze provincie. Ulvenhout stapt over naar een bredere invulling waarin de gezondheid in de ruimste zin van het woord centraal staat.

Gezondheid gaat immers verder dan alleen goed en regelmatig bewegen. Het gaat ook over goede voeding, lekker in je vel zitten, mentaal welzijn, en over nog zoveel meer. We noemen dit Positieve Gezondheid. Dit gedachtegoed wordt momenteel ingevoerd in de gemeente Breda. In plaats van je te richten op klachten, besteedt Positieve Gezondheid aandacht aan de eigen veerkracht van mensen en stelt de vraag waar je naartoe wilt en wat je daarvoor nodig hebt.

Op de Gezondheidsmarkt vind je diverse activiteiten, workshops, presentaties en stands die je inspireren om je gezondheid te behouden of te verbeteren op jouw eigen manier. Een motorische test brengt een aantal fysieke functies in beeld. Onder begeleiding van geschoolde bewegingsdeskundigen en fysiotherapeuten kun je deze testen doen. Het resultaat van de verschillende testonderdelen kan leiden tot een persoonlijk advies.

Net zoals op een gewone markt willen we graag dat je je op de Gezondheidsmarkt thuis voelt. Kom langs en maak een praatje. Stel je vragen, deel ervaringen en vind nieuwe manieren om de gezondheid in je dagelijkse leven te verbeteren.

Inschrijven voor de motorische test is niet nodig. Wil je deelnemen, ontvang je een starttijd bij binnenkomst. Het is een markt. Kijk en kom halen wat je interessant vindt voor je eigen gezondheid!

Wanneer en hoe laat?

Vrijdag 12 april 2024 van 10.00 uur tot 16.30 uur

Voor wie?

De Gezondheidsmarkt is voor alle senioren uit Ulvenhout en Bavel.

Ook als je wat minder mobiel bent kun je er terecht. De markt is een toegankelijk en veelzijdig evenement waar je inspiratie kunt vinden over tal van onderwerpen.

Waar?

De Gezondheidsmarkt vindt plaats in De Pekhoeve in Ulvenhout, Dorpsstraat 94.

De toegang is gratis, dus nodig je burens, vrienden en familie uit en kom gezellig samen.



Wat is er te doen?

Meer inzicht krijgen in je eigen gezondheid zowel fysiek als mentaal,

1. Marktkramen. Bij deze kramen kun je waardevolle informatie halen over:

- Positieve Gezondheid
- Valpreventie
- Ooggezondheid
- Hoorservice
- Mondgezondheid
- Voeding
- Thuiszorg
- Medicijngebruik
- Gezondheid en techniek (GET- lab)
- KBO (Brabant, Ulvenhout, Bavel)

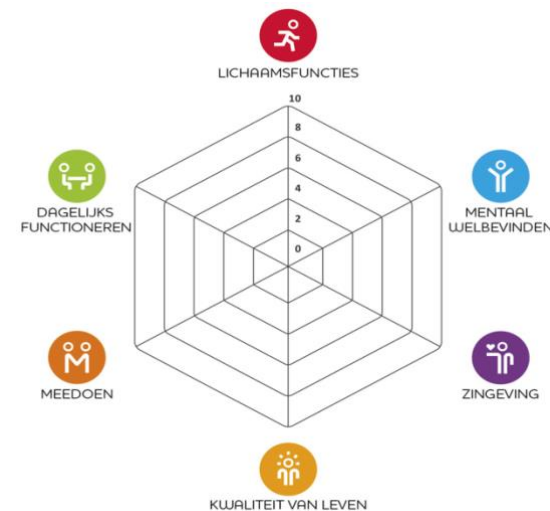
Je bent van harte welkom om rond te snuffelen en al je vragen te stellen aan professionals.

2. Vitaliteitstest

In een ontspannen sfeer kun je deelnemen aan verschillende testonderdelen, waaronder reactiesnelheid, lenigheid, balans en conditie. Bewegingsdeskundigen en fysiotherapeuten staan klaar om je hierbij te begeleiden en van advies te voorzien. Voor aanvullende metingen, eventuele vragen of een kort gesprek is een huisarts aanwezig,

3. Positieve Gezondheid meting

Je kunt het 'spinnenweb' invullen en daarbij breng je jouw eigen gezondheidssituatie in kaart. Je gaat na wat voor jou belangrijk is, wat je drijfveren zijn en je dromen. Wat zou je willen veranderen of meer aandacht willen geven. Daarna kun je in gesprek gaan met een deskundige en samen kijken naar wat een eerste stap zou kunnen zijn.



4. Bewegen

Er worden enkele korte beweglessen gegeven van 10 minuten. Je kunt daar actief aan deelnemen.

Presentaties

Positieve Gezondheid

10.15-10.45 uur en 13.15-13.45 uur

Gezondheid is meer dan niet ziek zijn

We vinden een betekenisvol leven belangrijk, we willen mee kunnen doen en ons energiek voelen.

Het gaat niet alleen om lichamelijke gezondheid, maar over wat ons veerkracht geeft. Daarom focust **Positieve Gezondheid** niet op ziekte, maar op wat voor ons belangrijk is.

Gezonde voeding

11.00-11.30 uur en 14.00-14.30 uur

Gemiddeld rond de 45 - 50 jaar verandert de hormoonhuishouding. Dit kan leiden tot gezondheidsproblemen. Een gezond eetpatroon kan klachten voorkomen of verminderen. Er wordt uitgelegd hoe voeding een rol kan spelen bij het ondersteunen van de hormonale balans en het bevorderen van de algehele gezondheid.

Valpreventie

11.45-12.15 uur en 14.45-15.15 uur

Valincidenten komen steeds vaker voor en zijn aan de orde van de dag. Vanaf 2024 wordt training Valpreventie door de zorgverzekering vergoed, dus voor iedereen toegankelijk. In deze presentatie wordt (het risico op) vallen onder de aandacht gebracht en het nut en belang van een valpreventie training toegelicht.

Gezondheid En Techniek (GET-lab)

12.30-13.00 uur en 15.30-16.00 uur

Het GET-lab van Avans Hogeschool zoekt naar oplossingen om de gezondheid van o.a senioren te verbeteren. Zelfstandig thuis wonen, leefstijl en mentaal welzijn zijn voor het GET-lab aandachtsgebieden. We streven ernaar mensen actief kennis te laten maken met zorg- en welzijnstechnologieën.

Nieuwsgierig geworden?

Noteer dan direct vrijdag 12 april in je agenda. Kom langs, doe mee en neem de regie over je eigen gezondheid.

Heb je vooraf al een vraag? Stuur een e-mail naar kboulvenhout@gmail.com

Samen met jou willen we de Gezondheidsmarkt in Ulvenhout graag tot een inspirerend en gezellig evenement maken, waarbij een gezonder en gelukkiger leven voor iedereen centraal staat.
Tot 12 april!

De Gezondheidsmarkt wordt georganiseerd door een samenwerking van volgende organisaties:

- KBO Brabant
- KBO Ulvenhout
- KBO Bavel
- Damescollectief
- Vrijwillige hulpdienst

Met medewerking van:

- Bes diëtisten Esther Schets
- Benu apotheken
- Breda Senior
- Brillenzaken Ooggezondheid
- Hoorservice Schram
- Mondgezondheid
- Pluk Fysiotherapie Bavel
- Samen Door
- Thuiszorg Thebe- Surplus
- Sport4all Breda
- Stichting Wij
- Gezondheid en Techniek
- Curio Sport & Bewegen
- SSNB Sport & Beweegleider Senioren

Bezoek de gezondheidsmarkt en krijg advies op maat

Vrijdag 12 april 2024

Voor alle senioren van Ulvenhout en Bavel
De Pekhoeve Ulvenhout



Wat is er te doen?

Voorlichting en advies in presentaties en stands:

- gezondheid
- valpreventie
- voeding
- hoorservice
- ooggezondheid
- mondgezondheid
- gezondheid en techniek
- thuiszorg & medicijngebruik .

En.... doe mee aan de vitaliteitstest.

