

Beste dorpsgenoten,

Zoals jullie al hebben kunnen lezen in de Heise Krant van juni, organiseert seniorenvereniging BijOns een vitaliteitsdag op maandag 23 oktober 2023.

Ook al denken we dat het goed met ons gaat, het is niet verkeerd om dit eens vanuit professionals te laten beoordelen. Dus zeker een dag die voor alle leeftijden interessant kan zijn.

In de gymzaal zijn er diverse stations ingericht waarbij deze professionals (o.a. huisarts, apotheker, fysiotherapeut, sportcoach, diëtiste, orthoptist en tandarts) je ondersteunen met het doorlopen van een traject.

Het totale traject zal ruim 2 uur duren, de starttijden zijn 9.30 uur, 12.20 uur en 14.30 uur.

Als een bepaalde tijd echt niet mogelijk is, mag je dit aangeven bij opgave.

Gezien het strakke schema graag een kwartier voor aanvang aanwezig zijn.

In oktober bezorgen we jullie:

- Programmaboekje waarin alle stations benoemd zijn en extra informatie.
- Schema van starttijden

Om alvast een beeld te krijgen hoe zo'n dag verloopt hierbij een link van KBO Best die al eerder deze dag georganiseerd heeft.

[2023_06_14 Vitaliteitscheck
youtu.be](https://youtu.be/2023_06_14_Vitaliteitscheck)

(Ctrl, linksonder op toetsenbord, ingedrukt houden en op de link klikken).

Het wordt een leerzame en zeker ook een gezellig dag. Wij zorgen voor koffie en thee.

We hebben maximaal plaats voor 66 mensen waarbij natuurlijk BijOns leden de voorrang hebben.

In principe wordt ieder station bezocht door 2 deelnemers tegelijk.

Geef een eventuele voorkeur met wie je samen wil komen bij de opgave door.

Er is een apotheker aanwezig, breng daarom een recente medicatielijst mee.

Op dit moment is de subsidie nog niet bekend dus de mogelijkheid bestaat dat er een kleine bijdrage gevraagd wordt.



Groetjes Marie-José van de Graaf en Herma Dortmans

Opgave vóór 1 oktober via onderstaand strookje,

of via kbo-mariaheide@leaweb.nl met vermelding van onderstaande gegevens.

Vitaliteitsdag 23 oktober 2023

Inleveren: Herma Dortmans, Ericastraat 26

Deelnemer naam:

Adres:

E-mail en telefoonnr.:

Deelnemer 2 (met wie je samen komt):

Adres:

E-mail en telefoonnr.: