

## Gezondheidsmarkt Ulvenhout was een groot succes

Op vrijdag 12 april was in de Pekhoeve te Ulvenhout de “Gezondheidsmarkt”, voor alle senioren van Bavel en Ulvenhout. De gezondheidsmarkt was georganiseerd door KBO Ulvenhout, in samenwerking met KBO Bavel, KBO Brabant, Damescollectief en Vrijwillige Hulpdienst.

Het werd een groot succes; meer dan 200 mensen hebben de markt bezocht. De reacties van de deelnemers waren zonder uitzondering positief te noemen. De kersverse Bredase wethouder, Arnoud van Vliet opende de Markt officieel, liet zich goed voorlichten en deed persoonlijk mee aan een aantal testen. Hij sprak lovende woorden over de markt.



Als deelnemer werd je bewust gemaakt dat een gezond leven een combinatie is van geest en lijf en dat er veel mogelijk is om het leven nog aangenamer te maken door daar zelf wat aan te doen.

### Wat was er te doen?

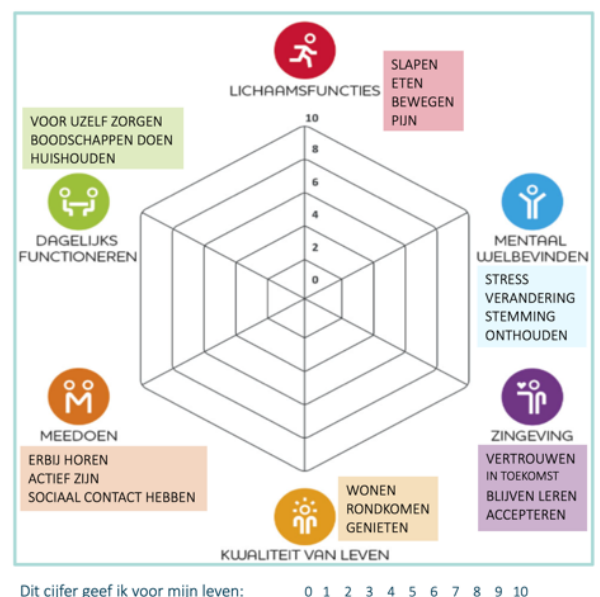
#### *Vitaliteit*

Bijzonder was dat er zowel op lichamelijk als geestelijk vlak erg veel te doen was. Er waren tal van testen waar je je vitaliteit kon meten; denk hierbij aan onder andere lenigheid, reactiesnelheid, balans, kracht, conditie en loopvermogen.



#### *Positieve gezondheid*

Daarnaast werd uitgebreid stilgestaan bij “positieve gezondheid”. Als deelnemer kreeg je een beter inzicht in de kwaliteit van je eigen leven. Je ging, om een paar voorbeelden te geven, vragen beantwoorden over je dagelijkse functioneren; ben je in staat om zelf je boodschappen te doen? Maar ook over meedoen; vind je dat je voldoende sociale contacten hebt of heb je veel stress of ben je onderhevig aan veel of te veel stemmingsveranderingen? Je vulde een aantal vragen in over de onderwerpen die in bijgaande “spin” te vinden zijn. Daarmee krijg je inzicht in je eigen welbevinden. Dat is een eerste stap om een beter inzicht te krijgen in je eigen leven. Meer daarover weten? Op internet is er veel over te vinden. De vragenlijsten kunt u zelf gemakkelijk downloaden. “vragenlijsten.mijnpositievegezondheid.nl”





### *Interactieve bijeenkomsten*

In een aparte zaal werden interactieve bijeenkomsten gehouden. Daar leerde je in een heel korte tijd veel over gezonde voeding, valpreventie en Gezondheid En Techniek (GET-lab). Het GET-lab lichtte een tipje van de sluier op over wat er technisch allemaal mogelijk is en in de toekomst gaat worden om mensen met technische hulpmiddelen gelukkiger te maken en nog langer zelfstandig te kunnen laten wonen. Kijk maar eens op internet bij GET-lab van Avans Hogeschool.

### *En nog veel meer*

Als je alle marktkramen bezocht en meedeed aan de aangeboden testen en metingen wist je na verloop van tijd hoe gezond je bent. Je kon leren hoe vallen te voorkómen, toegespitst op jouw situatie. Je kon je ogen laten meten, je gehoor laten testen, informatie krijgen over mondgezondheid, voeding, medicijngebruik en mogelijkheden voor thuiszorg.



### **Wie deden er mee?**

Heel veel mensen stonden klaar om de bezoekers te helpen. Dankzij deze vrijwilligers is het een groot succes geworden. Het waren er heel veel:

\*Begint bij jou \*Bes diëtisten \*Benu apotheken \*Breda Actief  
 \*Breda Senior \*Bredero Breda \*Brillenzaken Ooggezondheid  
 \*Curio Sport & Bewegen, Breda \*Dames collectief \*Diabetes Vereniging Nederland \*Doornbos Fysio \*Gezondheid en Techniek, Avans Hogeschool \*Fietsmaatjes Breda \*Hart for her, Breda \*Home Instead \*Hoorservice Schram \*Lifestyle CB \*Lombarts fysio \*Mondgezondheid \*Mooiwerk, vrijwilligerswerk Breda \*Osteoporosevereniging Breda \*Pluk Fysiotherapie Bavel \*Stichting Samen Gezond Breda \*Thuiszorg Thebe \*Thuiszorg Surplus \*Stichting Wij \*SSNB Sport & Beweegleider Senioren.



En alle vrijwilligers . . . .



**KBO**

Bavel – Brabant - Ulvenhout