



Vijftigplussers kunnen terecht tijdens de Vitaliteitsdag in d'n Anloop. Diverse standjes en ruimtes zijn ingericht om onder meer het gehoor, de reactiesnelheid, de coördatievermogens en kracht te meten. © Juan Vrijdag / DCI Media

Volop plezier op vitaliteitsdag ouderen in Hoogeloon

HOOGELOON - Ouderen vanaf 50 jaar kregen gisteren in Hoogeloon de gelegenheid om hun levenskracht te (laten) meten tijdens een vitaliteitsdag in gemeenschapshuis d'n Anloôp.

Wim Claassen 09-06-22, 22:50

De belangstelling was groot. Zo'n 65 belangstellenden testten zichzelf of lieten zich testen op lichamelijke en geestelijke fitheid om daarna te horen over hun bloeddruk, cholesterol, glucose en BMI.

Bij huisarts Evy Herremans en assistente Femke wachten de 50-plussers geduldig hun beurt af om te horen hoe het staat met de gemeten waarden. Hun middagpauze komt door de grote toeloop in het gedrang. Wat verderop wordt de BMI gemeten, wordt getest op knijpkracht en oog-handcoördinatie. De stands waar voedingsadviezen worden gegeven en oog- en oortesten worden gedaan kent een permanente bezetting.

De vitaliteitsdag werd georganiseerd door de werkgroep Beweging & Gezondheid die ontstaan is uit de gelederen van de Zorgcoöperatie. De werkgroep is nadien geadopteerd door de Dorpsraad. „Zoals je ziet is er in het dorp veel belangstelling voor deze dag. Met 65 deelnemers zitten we echt aan het maximum. Helaas hebben we wat mensen moeten teleurstellen. Ik denk dat we na deze vitaliteitsdag een aardig beeld hebben van de lichamelijke en geestelijke gesteldheid van de ouderen in Hoogeloon”, zo kwalificeert dorpsraadvoorzitter Jo Brans de actie van gisteren.

Hij schuift Walter Ansems naar voren als kartrekker van de werkgroep. „Wij hebben dankbaar gebruik gemaakt van een format dat bij de K.B.O. Brabant beschikbaar was, dat konden we één op één toepassen in Hoogeloon. Studenten op het medische vlak helpen vandaag mee bij het uitvoeren van testen. Aspecten als bewegen en voedingswaarde zijn voor deze doelgroep zo enorm belangrijk. Daarnaast pleit ik voor de inzet van de Rossmax, een instrument waarmee de kwaliteit van de bloedvaten kan worden gemeten, dit ter ondersteuning van leefstijl- en voedingsadviezen. Preventie is vaak het sleutelwoord voor de gezondheid van ouderen”, zo betoogt Ansems.

Brans: „We zijn dankbaar dat we d’n Anloôp vandaag gratis ter beschikking kregen, daarmee stappen de deelnemers letterlijk laagdrempelig in. Uit het potje ‘25 jaar gemeente Bladel’ deed het gemeentebestuur ook een duit in het organisatiezakje. We horen van de deelnemers vooral veel enthousiaste reacties, ook al moeten de mensen hier en daar even wachten”.

Ook Sjan Kaethoven van de Zorgcoöperatie Hoogeloon is trots op het welslagen van deze dag. „Het past naadloos in de doelstelling van onze organisatie: bevorderen dat inwoners langer zelfstandig kunnen blijven wonen. Seniorenvereniging en buurtpreventie hebben meegedaan om het draagvlak voor deze dag te verbreden. We moeten af van de gedachte dat ouderen alleen maar zielig en eenzaam kunnen zijn. De dag van vandaag staat bol van positiviteit en plezier. Als je ziet de lol die ouderen hebben bij het stokvangen, dan zegt dat genoeg. Ik heb vandaag ook belangstelling gezien uit de buurdorpen. Ongetwijfeld gaat deze dag in Bladel en/of Hapert een vervolg krijgen.”