

Vitaal zijn of worden

In opdracht van de gemeente De Ronde Venen organiseert **Senior Sportief Actief** deze **Vitaliteits-test** voor mannen en vrouwen vanaf 60 jaar, die mogelijk niet of te weinig bewegen. Na afloop hoort u meteen hoe u ervoor staat, vergeleken met uw leeftijdsgenoten.

De test neemt ongeveer een uur in beslag en start met het meten van uw bloeddruk. Een arts in opleiding bekijkt vervolgens of u aan de test mee kunt doen. De onderdelen worden begeleid door ervaren vrijwilligers, fysiotherapeuten, diëtisten, sportdocenten en een verpleegkundige van Major Apotheken.

De test bestaat uit 8 onderdelen:

- *6 minuten wandelconditietest*
- *reactievermogentest*
- *krachttest voor benen en armen*
- *lenigheidstest*
- *cognitietest*
- *balanstest*
- *meting spier/vet massa door gewichtsconsulente.*
- *meting bloedglucose, d.m.v. een vingerprikje*

De resultaten van de testen worden beoordeeld door gekwalificeerde docenten van **Senior Sportief Actief**, die vervolgens de totale uitslag met u bespreken bij een kopje thee of koffie. De uitslag van de bloedsuikertest en die van de gewichtsmeting worden meteen na de test met u doorgenomen.

Hoe kunt u vitaal blijven?

Naast de uitslag van uw test komt in het adviesgesprek ook een beweegaanbod ter sprake.

Senior Sportief Actief en de partners bij deze **Vitaliteits-test** hebben allerlei mogelijkheden om uw vitaliteit op peil te brengen of te verhogen.

Zij bieden u aan:

- *een aantal keer meedoen met de gevarieerde groepslessen van **Senior Sportief Actief** in de diverse sporthallen in De Ronde Venen.*
- *Bij **Optisport** kunt u kennismaken met fitness.*
- *Specifieke cursussen bij fysiotherapiepraktijk **de Bron** en*
- **VB Fysio:**
 - *Valpreventie: balans en valtraining*
 - *Cognitieve fitness: Move your body, Sharpen your Brain*
 - *Diabetes-challenge*
- *Gratis consult bij een **Major Apotheek** om uw actuele medicatie door te nemen.*

Alle partners bij deze test heten u van harte welkom:

Doe de Vitaliteits-test, meet, weet en blijf vitaal!

Meedoen aan deze test is kosteloos.

U kunt zich aanmelden door een e-mail te sturen naar projmed@seniorsportiefactiefdrv.nl of bel naar 06-22 13 06 26.

