

Hoe gezond sta jij in het leven?



Iedereen heeft van zichzelf wel een idee, maar waarschijnlijk sta je er niet elke dag bij stil.

De werkgroep Feel (f)it van de zorgcoöperatie Zeeland organiseerde in november een succesvolle workshopavond met lezingen en workshops rondom alle facetten van gezondheid.

In de voorbereidingen op deze avond en ook daarna, gaven mensen aan benieuwd te zijn hoe ze op bepaalde gezondheidstests scoren. Hoe zit het met mijn bloeddruk? Hoe goed is mijn conditie en of kracht? Ik loop veel hard, maar beweeg ik wel op een verantwoorde manier? Wat zou ik nog kunnen verbeteren aan mijn leef- en eetpatroon?

Om antwoorden te krijgen op al dit soort vragen, organiseert de Feel (f)it werkgroep een gezondheidstestmoment en wel op woensdagavond 6 juni aanstaande.

Deze avond is speciaal bedoeld voor mensen tussen de 25 en 50/55 jaar en wordt gehouden in de Praktijk Fysiotherapie in Zeeland. Als je je inschrijft, doorloop je op die avond een testronde van 20 à 30 minuten en heb je daarnaast de mogelijkheid om met professionals in gesprek te gaan, waaronder een beweegcoach, vitaalcoach of diëtist.

In de testronde meten fysiotherapeuten je conditie en kracht, vul je het spinnenweb van positieve gezondheid in en wordt er desgewenst en op jouw verzoek ook bloeddruk en bloedsuikerspiegel gemeten. Alles uiteraard op vrijwillige basis en niets is verplicht!

Deze testavond wordt gratis aangeboden en je kunt je inschrijven via feelfit@zorgcooperatiezeeland.nl.

De eerste ronde starten rond 18.30 uur en de laatste ronde start rond 21.00 uur. Geef bij opgave je voorkeur voor tijd aan zodat we er in de planning zoveel mogelijk rekening mee kunnen houden.

Uiteraard wordt er vertrouwelijk met alle informatie omgegaan en blijven de persoonlijke gegevens alleen voor u beschikbaar.

Wil je ook investeren in je eigen lijf? Je bent van harte welkom!