



## **Maandag 7 november 2022 Themabijeenkomst Gezonde leefstijl in relatie met diverse gezondheidsklachten, georganiseerd door KBO Lieshout, GVO Wit-Gele Kruis Lieshout Mariahout en in samenwerking met KBO-Brabant.**

U bent nooit te oud om te starten met gezonde keuzes. Ook op latere leeftijd valt er veel gezondheidswinst te behalen. Door je manier van leven kun je mogelijk voorkomen dat je een bepaalde ziekte krijgt of je kunt de ontwikkeling ervan beïnvloeden. Hierover organiseert KBO Lieshout in samenwerking met GVO Wit-Gele Kruis en in samenwerking met KBO-Brabant een themabijeenkomst op

**maandag 7 november 2022, aanvangstijd 13.30 uur in Het Dorpshuis.**

Leden en niet-leden zijn welkom. Toegang is gratis.

Ria van Dijk, diëtiste en gespecialiseerd in gedragsverandering zal de bijeenkomst verzorgen. Zij zegt hierover: "Onze gezondheid is ons hoogste goed. We zouden er alles voor over hebben om deze terug te winnen als blijkt dat we deze (gedeeltelijk) kwijt zijn/raken. Waarom dan niet nu beginnen en voorkomen dat het zover komt? We hebben allemaal een bepaalde aanleg meegekregen in onze genen. Maar dit bepaalt slechts gedeeltelijk je toekomst. Een flink deel heeft u zelf in de hand! Zo kunt u aanleg hebben voor een ziekte of chronische aandoening, maar of het zover komt hangt voor een groot deel af van hoe u leeft: uw leefstijl."

Een gezondere manier van leven is makkelijker dan u denkt. Ria van Dijk geeft tips om gezond en lekker te gaan eten. Zodat u zich beter voelt en u misschien wel van uw medicijnen af kunt komen. Aandacht voor onze gezondheid en leefstijl is nu extra belangrijk, maar wat is nou wel en niet gezond om te eten? Welke ingrediënten moet u zeker in huis hebben en wat kunt u beter in de winkel laten liggen? Ook geeft ze tips over beweging in relatie tot voeding.

Natuurlijk hebben ook ontspanning, slaap, het hebben van zinvolle tijdsbesteding en het gebruik van middelen zoals alcohol, nicotine en drugs invloed op uw gezondheid.

De hamvraag: hoe zorgt u ervoor dat u het volhoudt? Het is fijn om te weten dat een kleine verandering op een van deze gebieden al heel veel effect kan hebben.

**Aanmelden wordt op prijs gesteld: tijdens de Inloop van de KBO op dinsdagochtend, in de rode brievenbus in het Dorpshuis of per mail naar: [educatieKBOLieshout@gmail.com](mailto:educatieKBOLieshout@gmail.com).**

### **Vooraankondiging: Opfriscursus Rijvaardigheid voor 55-plussers**

LAARBEEK – Na de bijna twee jaar van corona-maatregelen gaan de KBO'S van Laarbeek weer een opfriscursus Rijvaardigheid organiseren. Deze is bestemd voor bestuurders van personenauto's binnen de gemeente Laarbeek die de leeftijd van 55 jaar zijn gepasseerd. Om zolang mogelijk op een verantwoorde wijze aan het verkeer te kunnen blijven deelnemen, organiseert KBO Laarbeek i.s.m. VVN afdeling Laarbeek opnieuw deze opfriscursus. Deze bestaat uit een theorie- en een praktijkgedeelte. Het theoriegedeelte, welke in een nog af te spreken kern in Laarbeek wordt gegeven, is verspreid over 3 dagdelen (op dinsdagvoormiddag 7, 14 en 21 maart). Het afsluitende praktijkgedeelte, een rijvaardigheidsrit in uw eigen auto met een rij-instructeur, wordt op 28 maart afgenomen. Deelname aan de opfriscursus en de uitslag hiervan hebben geen enkel gevolg voor het rijbewijs en de rijbevoegdheid. In de volgende nieuwsbrief van de KBO staat meer informatie over hoe u zich aan kunt melden en wat de kosten zijn.

**Secretariaat: Mw. N. van Straten-van Hoof, Lijsterlaan 3A, 5737 PG, Lieshout.  
Tel. 0499-324919. E-mail: [kbolieshout@gmail.com](mailto:kbolieshout@gmail.com)  
Inschrijving K.V.K. Eindhoven Nr. V17141709  
Rabobank: IBAN NL 34 RABO 0128 932 619**