



Vitaal ouder worden

Vanaf het moment van onze geboorte worden we ouder. Het is een proces dat ons hele leven doorgaat. Maar iedereen wordt anders ouder. Hoe kan dat eigenlijk en wat is ouder worden precies? We hebben veel meer invloed op de manier waarop we ouder worden dan de meesten van ons zich realiseren.

Tijdens deze presentatie reizen we naar de Blue Zones (vijf regio's in de wereld waar mensen heel gezond ouder worden) en leren we van onze verre voorouders en natuurliefhebbers.

U krijgt verrassende informatie en een nieuwe blik op uw gezondheid!

Datum & Tijd:

28 februari 14:00, inloop vanaf 13:30

Locatie:

De Speeldoos, Vught

Inschrijven via website:

www.theaterdespeeldoos.nl

Prijs:

6,00 incl koffie/thee



Presentatie door:
Ester Bertholet
ouderenarts

Binnenkort in de boekhandel!

Vitaal ouder worden is zo gek nog niet:

Dit boek kent een grote verzameling onderwerpen. Het is bedoeld om in te bladeren, hier en daar een hoofdstuk te lezen. Thema's om eens over na te denken en wellicht nog wat meer op te zoeken op internet. Of om een keer over te praten met de huisarts, familie of vrienden.

Het boek kan een handvat, een bron van kennis of van herkenning, troostrijk en hoopgevend zijn en is vooral bedoeld om dingen uit te leggen zodat je zelf meer kunt regelen rondom je eigen gezondheid.

Voor vandaag én voor de toekomst!

