

Sociaal & gezond ouder worden. Hoe doet ú mee?

MAANDAG 7 JUNI VAN 10.00 TOT 12.00 UUR kunt u digitaal aanschuiven bij de online talkshow 'Sociaal en gezond ouder worden'. Dit informatieve én interactieve programma, onder leiding van Sander Kleikers, doorloopt diverse thema's als: een gezonde levensstijl, meedoen in onze samenleving, mantelzorg, zingeving, dementie en de laatste levensfase. Kortom, thema's die ertoe doen bij het ouder worden.

INHOUDELIJK PROGRAMMA

Ouder worden heeft mooie en minder mooie kanten en is bovenal een uitermate persoonlijk proces. Er is meer rust om van allerlei momenten te genieten, maar soms loopt het anders dan je hoopt.

Één ding is zeker, na deze ochtend kent u diverse tips om vitaal en veerkrachtig in het leven te staan en de regie ligt bij uzelf.

INFORMATIEF EN INTERACTIEF

Gedurende deze ochtend ontvangt u informatie om zelf mee aan de slag te kunnen, inclusief een overzicht van beschikbare ondersteuning. Deelname aan het programma is naar eigen wens: rustig kijken en meeluisteren of actief meedoen door vragen te stellen via de chat. De keuze is aan u.

PROGRAMMA

10.00	Welkom door Sander Kleikers
10.10	Gezonde leefstijl brengt u van nu naar straks <i>Met o.a. Erik Eurelings van 'Limburg in Beweging'</i>
10.25	Wat als het anders loopt? <i>Met o.a. Beppie Kraft</i>
11.00	Mantelzorg <i>Met o.a. Ruud Lenssen van de film 'Wei'</i>
11.10	Laatste levensfase en Bucketlist
11.40	Meedoen in de samenleving
11.55	Muzikale afsluiting door Maud Wilms

Deelname
is gratis!

Nieuwsgierig naar het volledige programma? Klik dan [hier](#).

Meld u nu aan via de volgende link: <https://bit.ly/3hwJoiF>

Dit programma wordt u aangeboden door een samenwerking van:

