

KBO-PCOB Inspiratietour: Programma Montfoort - donderdag 23 november

Tijdstip	Programma
9.30 uur	Inloop
10.00 – 10.30 uur	Eerste spreker – Jaap Jongbloed
10.45 – 11.00 uur	Pauze
11.00 - 11.30 uur	Tweede spreker – Lisette de Groot
11.30 – 11.45 uur	Pauze
11.45 – 12.15 uur	Derde spreker – Betsy de Keizer
12.15 – 13.00 uur (=doorlopend)	Beurs

Locatie: Johannes de Doper, Pastoor Spaanplein 2, 3417 HP Montfoort

Toegang: gratis, **aanmelden is verplicht** in verband met de huidige coronamaatregelen! Omdat het een evenement is zijn wij verplicht te vragen naar uw coronatoegangsbewijs, neem ook uw legitimatiebewijs mee!

Spreker 1: Jaap Jongbloed

Jaap Jongbloed kent u waarschijnlijk als presentator van het televisieprogramma ‘Het Mooiste Meisje van de Klas’ of ‘EenVandaag’, maar wist u dat Jaap Jongbloed ook grote interesse heeft in het thema gezond ouder worden? Samen met gezondheidsjournalist Wies Verbeek onderzoekt hij in zijn podcastreeks “Jong Bloed” hoe je gezond, gelukkig en lang kunt leven. Wat kun je bijvoorbeeld het beste doen om sterke botten te houden en hoe pak je een beweegplan aan? Of hoe blijf je productief in je werk? Jaap neemt het publiek mee in bestaande wetenschappelijke onderzoeken en geeft zijn persoonlijke tips. Voor iedereen die lang gezond wil leven.

Spreker 2: Lisette de Groot

Hoe kan je gezond blijven eten als je ouder wordt? En hoe blijf je dan fit? Professor Lisette de Groot kan ons alles vertellen over ouder worden en voeding, dit is namelijk haar vakgebied op de universiteit van Wageningen.

Spreker 3: Betsy de Keizer

Zelfstandigheid en onafhankelijkheid: dat is toch wel hetgeen dat ieder mens zo lang mogelijk blijft ambiëren. In haar lezing zal Betsy de Keizer ons meenemen in de nieuwste technologische ontwikkelingen die zelfstandig wonen en hiermee onafhankelijkheid ondersteunen. En hoe belangrijk wij senioren zijn voor de maatschappij.

Beurs

De beurs bestaat uit een aantal tafels waar de verenigingen KBO en PCOB zich presenteren en waar u onder andere uitleg krijgt over de Academie (<https://academie.kbo-pcob.nl/>).

Aanmelden

Aanmelden voor deze bijeenkomst kan via onze website, www.kbo-pcob.nl/tour, of telefonisch via 030 -340 0655 (bereikbaar van maandag t/m donderdag van 10.00 – 13.00 uur).

Overige informatie

Meer informatie over het verkrijgen van een coronatoegangsbewijs vindt u [hier](#).

Koffie en thee is tegen betaling verkrijgbaar!