

## KBO-PCOB Inspiratietour: Programma Almere - donderdag 25 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 – Betsy de Keizer
11.30 – 11.45 uur	Pauze
11.45 – 12.15 uur	Derde spreker – n.t.b.
12.15 – 13.00 uur (=doorlopend)	Beurs

**Locatie:** De Goede Rede, Kerkgracht 60, 1354 AM Almere

**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: 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 3 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](http://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!