

## KBO-PCOB Inspiratietour: Programma Venlo – donderdag 2 december

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 – Hans Straatman
11.30 – 11.45 uur	Pauze
11.45 – 12.15 uur	Derde spreker – n.t.b.
12.15 – 13.00 uur (=doorlopend)	Beurs

**Locatie:** Domani, Dominicanenplein 15, 5911 KN Venlo

**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: Hans Straatman (Seniorweb)***

Voor bijna alles heeft u tegenwoordig digitale apparaten nodig. Hans geeft een korte training over digitale basisvaardigheden. Zo zal hij het o.a. hebben over programma’s waarmee u contact kunt maken met anderen. Denk hierbij aan WhatsApp om te chatten en te videobellen. Uiteraard komen er nog meer voorbeelden voorbij. Ook nu er weer meer mogelijk is met persoonlijke ontmoetingen is het belangrijk dat iedereen ook digitaal contact kan houden met elkaar. Als u deelneemt weet u straks wat de mogelijkheden zijn.

### ***Beurs***

De beurs bestaat uit 6 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!

