

Blijf vitaal en zelfstandig Doe mee met Goed Gevoed Ouder Worden in Heumen!

Inhoud van het programma:

Wilt u gezonder, sterker en met meer energie ouder worden? Doe gratis mee aan ons programma met inspirerende bijeenkomsten, praktische workshops en persoonlijke begeleiding – speciaal voor ouderen in gemeente Heumen. Zie achterkant van de flyer voor meer informatie!

1 interactieve Lezing:

over gezondheid en voeding

7 praktische workshops:

o.a. beweging & voeding, koken van simpele voedzame gerechten, gezond en betaalbaar boodschappen doen, voeding en eenzaamheid en voeding en gezondheid ter preventie van of bij ouderdomsziektes (zie achterzijde)

Voor wie?

Voor ouderen van 65+

AANMELDEN VIA:

Bel: 06-38928331

Of mail:

katrien@tahneelifestyle.nl

Persoonlijke begeleiding aan huis

Gezellige bijeenkomsten met leeftijdsgenoten

DOE GRATIS MEE!

Voor vragen kunt u contact opnemen



DIETISTENPRAKTIJK TAHNEE LIFESTYLE

DIETIST@TAHNEELIFESTYLE.NL OF
KATRIEN@TAHNEELIFESTYLE.NL

06-38928331

GOED GEVOED OUDER WORDEN

Meedoen en datums

Individuele screening en begeleiding aan huis of op locatie (Maximaal 20 mensen!)

26 mei 15.30-17.00: Praktische bijeenkomst

- Informatie over belangrijke voeding bij spier- en botbehoud

4 juni 15.30-17.00: Gezonde en eiwitrijke voeding bij 65+

- Hoe houden we onze spieren en botten sterk of sterker?

17 juni tussen 9.00-12.00: Gezond en betaalbaar boodschappen doen (*Albert Heijn: Winkelcentrum 19, 6581BV Malden*)

- Supermarktsafari: samen in de supermarkt leren hoe u betaalbare gezonde keuzes kunt maken

23 juni 15.30-17.00 uur: Workshop voeding en beweging

- Hoe voeding en beweging samenwerken voor kracht, balans, vitaliteit en vallen

30 juni 15.30-17.00 uur: Voeding en gezondheid bij ouderdomsziektes

- Praktische tips voor het verminderen van klachten of voorkomen van ouderdomsziekten (denk aan Diabetes, COPD, verhoogde bloeddruk, hart- en vaatziekten, darmklachten, etc.)

11 augustus 15.30-17.00 uur: Workshop voeding bij ziekte en herstel

- Wat doen eiwitten, koolhydraten en vetten bij het herstel van het lichaam? En wat is en doet ontstekingsremmende voeding?

9 september 9.30-11.00 uur: Voeding en eenzaamheid, zelf meten = weten

- Eenvoudig eiwitrijke en voedzame maaltijden kunnen om spiermassa en energie op peil te houden

6 oktober 15.30-17.00: uur Kookworkshop

- Eenvoudig eiwitrijke en voedzame maaltijden kunnen om spiermassa en energie op peil te houden

U leert in kleine stappen hoe u gezonder kunt leven, op een manier die bij u past. In uw eigen omgeving, samen maken we gezond ouder worden leuk én haalbaar!

Meld u aan voor persoonlijke screening en begeleiding en/of voor 1 of meerdere workshops!

LOCATIE:

26 mei en 9 september

Maldensteijn

Kerkplein 8, 6581HB Malden

LOCATIE:

4 juni, 23 juni, 30 juni, 11 augustus, 6 oktober

Verenigingsgebouw Overasselt

Willem Alexanderstraat 1, 6611CE Overasselt



In samenwerking met:

