

# DE KUNST VAN VITAAAL OUDER WORDEN

BIJEENKOMST NUZO 7 december 2023

Hogeschool Utrecht, Padualaan 97, 3584 CH Utrecht  
PL 97-1001 Auditorium

Ester Bertholet, Specialist Ouderengeneeskunde over haar boek 'Vitaal ouder worden is zo gek nog niet. De complete gids om gezond te blijven':

*"Het idee achter het boek is dat ik er steeds meer van overtuigd raak dat preventie begint bij het opdoen van kennis. Kennis over hoe je lichaam en geest werkt, hoe ziektes kunnen ontstaan en behandelingen hierop aansluiten en vooral wat je zelf kunt doen. Je kunt pas echt goed meedenken en meepraten met een hulpverlener als je goed begrijpt waar het over gaat. Voor deze kennis is het nooit te laat."*

## Voor wie

Iedereen die geïnteresseerd is in dit onderwerp: ouderen, bestuurders van zorg- en welzijnsorganisaties die zich inzetten voor ouderen, onderzoekers, professionals 'ouderenzorg' van gemeenten en het netwerk en de leden van het NUZO zijn allen van harte welkom.

## Aanmelding:

Aanmelden kan via een mail aan [secretariaatnuzo@umcutrecht.nl](mailto:secretariaatnuzo@umcutrecht.nl)  
Fijn als u als onderwerpregel aangeeft 'aanmelding bijeenkomst NUZO 7 december'. Deelname is gratis. Wij nodigen u van harte uit en zien uw aanmelding graag tegemoet.

## PROGRAMMA BIJEENKOMST

**13:15-13:45 Inloop**

**13:45-14:00 Opening door dagvoorzitter en NUZO-themagroep 'Gezondheid & preventie'**

**14:00-15:00 Gastspreker: Ester Bertholet**

**15:00-15:30 Pauze**

**15:30-16:15 Workshops**

**16:15-16:45 Afronding door dagvoorzitter  
Anja Diepstraten, voorzitter Ouderendelegatie  
Annemiek Tuinhof de Moed, manager NUZO  
Martin den Hartog, bestuurder AxionContinu  
betrokken bij themagroep 'Gezondheid & preventie'**

**16:45-17:15 Netwerkborrel**