

Alkmaar, 13 juli 2023

Geachte collega,

Graag nodigen wij u uit voor een lezing op **dinsdagavond 19 september** a.s. in het van der Valk Hotel te Akersloot met als onderwerp:

Vitaal ouder worden met een vitaler gebit

Een presentatie door: **David van Bodegom**

Veel gezondheidsklachten, zoals hart- en vaatziekten, suikerziekte maar ook vele tandheelkundige kwalen lijken onvermijdelijk maar ze komen vooral voort uit onze leefstijl. En die leefstijl wordt gedicteerd door de omgeving. De mismatch tussen onze 'oude' genen – onze evolutionaire erfenis – en de 'moderne' omgeving zorgt ervoor dat we geen weerstand kunnen bieden aan het bombardement van prikkels die ons verleiden tot ongezond gedrag. Daarom helpt gebieden en verbieden niet.

We moeten de omgeving het werk laten doen. Door kleine aanpassingen thuis, onderweg, op werk, school en in de wijk, maken we makkelijker of zelfs onbewust gezondere keuzes. In zijn voordracht over Vitaliteit geeft verouderingswetenschapper David van Bodegom ons nieuwe handvatten voor een langer gezond leven.

Programma:

19.00 uur:	Ontvangst met koffie en thee
19.30 uur:	Eerste deel van de presentatie
20.15 uur:	Pauze met veel ruimte voor sociale interactie en bezoek aan de stands van onze sponsors
21.00 uur:	Tweede deel van de presentatie
22.00 uur:	Einde



David van Bodegom (1978) is arts, historicus en schrijver. Hij is als hoogleraar 'vitaliteit in een verouderende populatie' verbonden aan de Leyden Academy, een kennisinstituut op het gebied van vitaliteit en veroudering en is universitair docent bij het LUMC.

Tijdens zijn promotieonderzoek in Ghana ontdekte hij dat mensen in een oorspronkelijke omgeving vitaler oud worden en hoe de omgeving hierbij een belangrijke rol speelt. Zijn ervaringen in Afrika verwerkte hij in zijn roman *Nood breekt wet*. In 2015 verscheen de bestseller *Oud worden in de praktijk*, waarin hij samen met de hoogleraar Rudi Westendorp uiteenzet hoe onze moderne omgeving ons ongezond oud maakt en wat je eraan kunt doen.

In 2018 verscheen zijn boek *Ontpillen*, waarin hij laat zien hoe veel ouderdomsklachten waar mensen nu pillen voor slikken beter kunnen worden opgelost met kleine aanpassingen in je dagelijkse routine. In 2019 verscheen 'Het geheim van de schildpad'. Aan de hand van fascinerende voorbeelden uit het dierenrijk, gecombineerd met de laatste wetenschappelijke inzichten uit het verouderingsonderzoek, leren we hierin onze eigen veroudering beter begrijpen.

Meer informatie over David van Bodegom: www.davidvanbodegom.nl



- Datum: dinsdag 19 september 2023 van 19.00 uur – 22.00 uur
- Locatie: Hotel Akersloot, Geesterweg 1A, 1921 NV Akersloot
- Deelnamekosten: € 85,00

Voor deze avond kunt u zich hier aanmelden:

<https://nhtv.academy/Agenda/Klinische-avond-19-09-2023/index.php/>

Wij hopen u op dinsdag 19 september a.s. te mogen ontmoeten bij deze interessante lezing!

Met vriendelijke groet,

Erik van Groen
secretaris / penningmeester NHTV
secretaris regiocommissie KNMT Holland Noord
Postbus 260
1800 AG Alkmaar
06-50290301

Onze sponsors:

