

4^e Klinische avond **donderdag 22 oktober 2020**

Aanvang 20.00 uur; koffie/thee vanaf 19.30 uur.

Locatie: Hotel van der Valk Akersloot, Geesterweg 1 a, 1921 NV AKERSLOOT

VITAAL OUDER WORDEN MET EEN VITALER GEBIT

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.



DAVID VAN BODEGOM

David van Bodegom (1978) is arts, historicus en schrijver. Hij is als verouderings-wetenschapper 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