

Intro en afleveringen mini-cursus DuSRA-VOILA

Nieuwsgierig naar vitaal ouder worden? Meld u dan aan voor de **gratis mini-cursus** die in september 2022 van start gaat. In acht wekelijkse e-mail nieuwsbrieven leert u over onderwerpen als: wat is veroudering eigenlijk? Hoeveel moet ik bewegen, wat kan ik het beste eten? Hoe houd ik mijn spieren sterk? Elke editie biedt een interessante mix van filmpjes, feiten en cijfers, en oefeningen om zelf mee aan de slag te gaan. Schrijf u alvast in op **www.leydenacademy.nl/vitaalouder**.

Afleveringen en planning

Aflevering 1: Hoe oud ben ik eigenlijk?

vrijdag 23 september 2022

Wetenschapper: prof Eline Slagboom, DuSRA-VOILA/LUMC

Oudere: Anneke Vink

Aflevering 2: Hoeveel moet ik bewegen?

vrijdag 30 september 2022

Wetenschapper: prof David van Bodegom, Leyden Academy/LUMC

Oudere: Anneke Vink

Aflevering 3: Hoe houd ik mijn spieren sterk?

vrijdag 7 oktober 2022

Wetenschapper: Dr Lex Verdijk, Maastricht University

Oudere: Anneke Vink

Aflevering 4: Wat kan ik het beste eten?

vrijdag 14 oktober 2022

Wetenschapper: prof Lisette de Groot, Wageningen University

Oudere: Anneke Vink

Aflevering 5: Hoe houd ik mijn darmen gezond?

vrijdag 21 oktober 2022

Wetenschapper: Dr Clara Belzer, Wageningen University

Oudere: Anneke Vink

Aflevering 6: Hoe zorg ik voor voldoende slaap en ontspanning?

vrijdag 28 oktober 2022

Wetenschapper/specialist: Dr Rosalyne Rijsman, HMC, Den Haag

Oudere: Anneke Vink

Aflevering 7: Komt er straks een anti-verouderingspil?

vrijdag 4 november 2022

Wetenschapper: Dr Peter De Keizer, UMCG. Utrecht

Oudere: Anneke Vink

Aflevering 8: Tot slot: de tien beste tips

(combinatie met: hoe houd ik dat gezonde gedrag vol?)

vrijdag 11 november 2022

Wetenschapper: compilatievideo (top tips/bloopers/achter de schermen)

Oudere: Anneke Vink (64)

Eindtoets/quizje?