

# Gezond ouder worden met minder medicijnen

**Het samenwerkingsverband 'Prettig Ouder worden in Rijnwoude' organiseert op dinsdagmiddag 8 oktober een lezing met informatiemarkt over ouder worden en medicijngebruik. De van tv bekende arts Van Bodegom vertelt over de geheimen van gezond ouder met zo min mogelijk pillen.**

## Levensstijl en verouderingsziekten

"Veel ouderen, ook die in Rijnwoude, slikken dagelijks medicijnen tegen onder meer hoge bloeddruk, hoog cholesterol, depressie, slapeloosheid, brandend maagzuur, gewrichtsklachten, botontkalking en diabetes", vertelt Jos Timmermans van Actief Rijnwoude. "Dit zijn aandoeningen die we vaak 'verouderingsziekten' noemen, maar die in hoge mate door onze manier van leven worden veroorzaakt. Wij kunnen veel gezonder oud worden, met minder pillen en vervelende bijwerkingen. De Leidse verouderingsarts David van Bodegom kan ons er als inwoners van Rijnwoude vele wijsheden over vertellen. Daarom zijn we heel blij dat hij tijd heeft kunnen vrijmaken om ons in de Driehof in Hazerswoude-Dorp te bezoeken."

## 'Ontpillen' met arts Van Bodegom

David van Bodegom is als arts gespecialiseerd in verouderingsprocessen en richt zich op het onderwerp 'hoe gezond oud worden'. Hij heeft onderzoek gedaan in Ghana en ontdekte dat mensen in dit Afrikaanse land in opvallend goede gezondheid oud worden, zonder diabetes en hart- en vaatziekten. Dat is, zo bleek uit zijn onderzoek, het gevolg van een omgeving met veel lichaamsbeweging, gezonde voeding, een sterk sociaal netwerk, een goede nachtrust en weinig stress. Van Bodegom heeft het tot zijn missie gemaakt om zijn bevindingen bij de Ghanese bevolking te vertalen naar onze moderne Westerse omgeving. Hij schreef over het thema 'ontpillen' diverse boeken. Zijn spreekkamer heeft hij inmiddels verruild voor het spreekgestoelte. Op tv en in zalen overal in het land vertelt hij over het geheim hoe ook u met veel minder pillen gezond oud kunt worden.

## Het programma

In de lezing van David van Bodegom komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- In hoeverre, en welke, verouderingsziekten eigenlijk leefstijlziekten zijn
- De werking van enkele veel geslikte pillen
- Alternatieve leefstijlinterventies en het effect op het lijf
- Hoe kun je deze kennis toepassen in je eigen leven

De lezing begint om 14.00 uur. Vanaf 13.15 bent u welkom en om 13.45 zal José van Wieringen, clustermanager van zorglocatie de Driehof, een korte inleiding geven. Na afloop van de lezing die ongeveer een uur duurt, is er gelegenheid tot vragen stellen. Na deze inspirerende presentatie kunt u vanaf 15.30 uur de informatiemarkt bijwonen. Vele organisaties uit Rijnwoude die (sportieve) activiteiten aanbieden die bijdragen aan een goede gezondheid zijn op deze informatiemarkt aanwezig. Om 16.30 is de bijeenkomst afgelopen.

**Datum: dinsdag 8 oktober van 13.30 – 16.30 uur in De Driehof, Dorpstraat 27 te Hazerswoude-Dorp. Bijwonen van de lezing en informatiemarkt is gratis en u hoeft zich niet van tevoren op te geven!**

