

4

NOVEMBER 2026

15.00–16.30 uur



Bijeenkomst: Leefstijl als medicijn

Wat is het geheim van vitaal ouder worden?

Hoe doet die buurman van 90 dat toch, nog actief in zijn moestuin? En die buurvrouw van 86 die nog regelmatig fietst?

Wilt u weten wat u zelf kunt doen om:

- fit en vitaal te blijven?
- minder gewrichtsklachten te ervaren?
- uw diabetes beter onder controle te krijgen?
- de kans op hart- en vaatziekten te verkleinen?

Inwoner van Texel? Kom dan naar deze inspirerende bijeenkomst! Huisarts **Wendeline Alderlieste** neemt u mee in de wetenschap achter leefstijl, met speciale aandacht voor voeding.

Ontdek hoe uw lichaam werkt en hoe de juiste voeding kan bijdragen aan een betere gezondheid.

Ja ik meld me aan!



Dorpshuis de Bijenkorf
Mulderstraat 37
Oosterend

SCAN
ME!

