

GEZOND OUDER WORDEN

Positieve Gezondheid voor jou en je collega's

Even voorstellen:

"Hét Preventie Team" is opgericht door Harold Stevens en Susan Stevens-Beterams. Beiden hebben een carrière in het bedrijfsleven achter de rug. Susan in het bankwezen, Harold in de wereld van de industriële electronica. Ziekte en gezondheid liepen als een rode draad door beide levens. Beiden worstelden zij als kind met ziekten (Astma, eczeem, migraine en epilepsie).

Gedreven door deze persoonlijke ervaringen, verdiepten zij zich in lichamelijke- en geestelijke gezondheid. Susan richtte zich op voeding en leefstijl, Harold op psychosociale begeleiding. Daaruit vloeiden twee praktijken voort van waaruit zij mensen begeleidden ter bevordering van lichamelijke én geestelijke gezondheid. Zij zagen uiteindelijk in dat de meest krachtige vorm van begeleiding juist ligt in een multidisciplinaire aanpak gericht op voeding, beweging, ontspanning en bewustwording. Daaruit is "Hét Preventie Team" ontstaan: een multidisciplinair, kleinschalig, huiselijk en regionaal preventie centrum ter bevordering van de gezondheid, welzijn en vitaliteit van de mens.

www.susan-stevens.nl

www.haroldstevens.nl



Workshop

Gezond ouder worden

Doel van de workshop

In deze workshop nemen we je mee in de wereld van gezond ouder worden. De levensverwachting neemt toe. Maar hoe staat het met de kwaliteit van leven en hoe blijven we langer gezond? Naarmate we ouder worden, neemt de kans op ziekte toe. Inmiddels lijden ruim 10 Miljoen Nederlanders aan een chronische aandoening (onder andere hart- en vaatziekten, kanker, COPD, diabetes en aandoeningen van het bewegingsapparaat zoals reuma, artritis en artrose). Boven de 75 jaar is dat liefst 95% (bron: RIVM).

Tijdens de workshop bieden we verfrissende inzichten, praktische tips en richtlijnen hoe je zo gezond en vitaal mogelijk je pensioen bereikt.

Thema's die aan bod komen

- Laaggradige ontstekingen en de link met chronische aandoeningen
- Wat kun je doen om je ouder wordende lichaam te ondersteunen?
- Hoe houd je de 'batterij' opgeladen?
- Stress en ontspanning: wat doet het met je lichaam?
- Omgaan met werkdruk en verandering
- Waarom slaap je slechter en wat kun je daar aan doen?
- Van klacht naar kracht: luisteren naar de signalen van je lichaam

Duur

2 tot 2,5 uur met maximaal 12 deelnemers

Na deelname aan deze workshop mag je ook gebruik maken van de volgende opties: Afspraak op het spreekuur, [Vetzuurprofiel analyse](#) en [Vitaliteit scan](#), bij jou op locatie

