

Verlag van de lezing “Levenskwaliteit” op 27 mei

Neos Hasselt vindt levenskwaliteit belangrijk

Buiten drukkend warm, binnen praten over levenskwaliteit: een uitdaging voor de leden van Neos Hasselt. Deskundig spreker Alfred Coninx startte met de vraag: hoe behouden wij onze levenskwaliteit? Een onderwerp dat de senioren uiteraard aansprak. Veel nadruk legde hij op preventie en wel door 4 stappen te zetten: voldoende bewegen, gezonde voeding, geestelijke activiteit en tot slot een juiste levenswijze. Elke stap stoffeerde hij met concrete tips: voldoende drinken, groenten en fruit eten en fast food vermijden, elke dag 30 minuten actief bezig zijn en tot slot genieten (om te lachen zet je 72 spieren in beweging). Een leerrijke namiddag voor de aanwezigen, die met allerlei goede voornemens naar huis terugkeerden.

