

Hasselt, 1 april 2026

Hoe behouden we onze levenskwaliteit

Alfred Coninx

Beste Neos Hasseltvrienden,

Als je wat ouder wordt, krijg je langzaam te maken met ouderdomskwaaltjes. Deze brengen dikwijls ongemakken met zich mee. **Alfred Coninx** laat ons kijken naar het lichaam door de bril van 'het verouderen'.



De hersenen die wat vergeetachtiger worden en onze spieren, beenderen en gewrichten die niet meer zo willen. Hij gaat dieper in op hoge bloeddruk, aderverkalking en ouderdoms-diabetes. Hij vertelt wat over artrose, osteoporose, depressie, leefwijze en levensverwachting.

Het belang van voldoende bewegen, gezonde voeding, geestelijke activiteit en juiste levenswijze leren we zo kennen.

Alfred Coninx studeerde microbiologie in Leuven en Zürich (Zwitserland). Hij heeft als afdelingshoofd in verschillende laboratoria van klinische bacteriologie gewerkt in het binnen- en buitenland. Soms was hij gastdocent aan de universiteit van Diepenbeek. Nu hij met pensioen is, geeft hij in heel Vlaanderen lezingen over wat we zelf kunnen doen om gezond ouder te worden.

Praktische info

Activiteit	Lezing 'Hoe behouden we onze levenskwaliteit'
Plaats	Ontmoetingscentrum 'De Blauwe Bassin' – Kempische kaai, 3500 Hasselt
Datum	Woensdag 27 mei 2026 om 13.45 u.
Bijdrage	€ 15 p.p. (koffie/thee met taart inbegrepen)
Inschrijving	Uiterlijk op woensdag 20 mei 2026 door storting van de bijdrage op rekeningnummer BE46 4500 5221 3136 met vermelding ' Levenskwaliteit '

Met hartelijke groeten
Het Bestuur van Neos Hasselt