

uitnodiging

Parkinson Café | Regio Gorredijk en Drachten



Sterk blijven op leeftijd;
over spierkracht en
sarcopenie

Dinsdag 28 oktober

is er weer een Parkinson café in **Drachten**. Naarmate we ouder worden, verliezen we allemaal wat spierkracht en spiermassa. Maar soms gaat dat sneller dan gezond is. Dat heet sarcopenie, het afnemen van spierkracht, spiermassa en spierfunctie. Sarcopenie kan ervoor zorgen dat gewone dingen, zoals opstaan uit een stoel, lopen of een trap oplopen, steeds lastiger worden. Gelukkig kun je er iets aan doen! Beweging en goede voeding maken een groot verschil. Tijdens deze lezing vertelt dr. Hans Drenth, wat sarcopenie precies is, waarom het zo belangrijk is om je spieren sterk te houden, en wat je zelf kunt doen om vitaal te blijven, vandaag én in de toekomst.

We hopen u weer te zien! U bent van harte **welkom vanaf 13.30 uur!** Het café begint om **14.00 uur**. Tot dan!

Contactgegevens:

Didy Cuppen, voorzitter Parkinsoncaféregio Gorredijk - Drachten

E-mail; info@parkinsoncafedrachten-gorredijk.nl

Locatie Parkinsoncafé: in Drachten

Ruimte: Suncafe,in Neibertilla

Adres: Burgemeester Wuiteweg 140, Drachteen