



Vlaamse actieve senioren vzw
Ardoorie-Koolskamp

Dinsdag 10 september 2024
om 14.30 uur

CC 't Hofland

Oude Lichterveldsestraat 13
Ardoorie-Koolskamp

Hoe ons
immuunsysteem
versterken

Dr. Ir. Eric De Maerteleire

Deelnamprijs: leden € 5,00; niet-leden € 7,00

Koffie, thee en versnaperingen inbegrepen.

Wat is de functie van het immuunsysteem?
Wat is het verschil tussen het specifiek immuunsysteem en het niet-specifiek immuunsysteem? Is er een verschil tussen mannen en vrouwen?

Hoe kunnen we het immuunsysteem versterken?
Wat is de invloed van de voeding? Bestaan er stoffen in de voeding die het immuunsysteem kunnen stimuleren? In welke voedingsmiddelen zitten ze en wat is hun precieze rol? Wat is de rol van ons darmstelsel in het behoud van een goed immuunsysteem?

Bestaat er een verband tussen ontstekingen en ons immuunsysteem?
Bestaan er nog andere factoren, naast voeding, die ons immuunsysteem kunnen verzwakken dan wel versterken? Wat te zeggen over een goed slaappatroon? Beweging? Klopt het dat stress ons immuunsysteem verzwakt en hoe komt dit? Wat is primaire immunodeficiëntie en welke zijn de 10 alarmsignalen voor volwassenen? Kunnen we tijdig ingrijpen en hoe?

Tot slot, welke vier factoren hebben de sterkste invloed op ons immuunsysteem?



Jaarprogramma 2024

- Dinsdag 8/10/2024:**
‘Pareltjes van de klassieke muziek: opera- en oratoriumkoren’ door Fons Lammertyn .
- Dinsdag 12/11/2024:**
‘De Franse Westhoek, waar Vlamingen thuis zijn’ door Phlippe Despriet.
- Dinsdag 10/12/2024:**
‘Kerst op de Westelijke Jordaanoever’ door Katrien Seynaeve.

Vlaamse actieve senioren vzw is Vlaams, pluralistisch en niet gebonden aan partijpolitiek, vakbond of ziekenfonds.

Wenst u zelf even de werking, visie en missie te leren kennen, en meer te weten te komen over onze vereniging?

Surf dan naar onze vernieuwde website :www.vlaamseactieve senioren.be of kom even luisteren of neem contact op met Fons Lammertyn, Brugstraat 47/3- 8850 Ardooie.

Tel. 0477-63 90 84 / email flammertyn@gmail.com

Stuurgroep

Voorzitter: Fons Lammertyn Brugstraat 47/3
8850 ARDOOIE 051-20 23 44/0477-63 90 84
flammertyn@gmail.com

Secretaris/Penningmeester: Noël Feys, Gapaardstraat 9
8850 ARDOOIE 051-74 46 92

Lid: Monique Riviere, Brugstraat 47/3
8850 ARDOOIE 051-20 23 44
flammertyn@gmail.com

en vele helpende handen

