

op donderdag 28 december

in zaal Vuurtoren

Kerstfeest

deuren open vanaf 13u30

Om 12 uur beginnen we met een

gebedsviering met pastoor Dirk

Erna een kerststronk bij de koffie of thee.

Muziek met Nicky Martinez

Tussendoor tombola met vele mooie prijzen.

We eindigen met twee engelkoeken bij warme

chocolademelk.

(vergeet niet een zakje mee te brengen)

Wil je meevieren: geef dan je naam door

aan Rosette en betaal 11€.

Inschrijven:

tot tenlaatste dinsdag 20 december

bij Rosette of tel 059 320 443

*of op rekeningnummer **BE20 0688 9163 6656***

van Okra-Vuurtoren A. Liebaertstraat 75 8400 Oostende

op donderdag 28 december

in zaal Vuurtoren

Kerstfeest

deuren open vanaf 13u30

Om 12 uur beginnen we met een

gebedsviering met pastoor Dirk

Erna een kerststronk bij de koffie of thee.

Muziek met Nicky Martinez

Tussendoor tombola met vele mooie prijzen.

We eindigen met twee engelkoeken bij warme

chocolademelk.

(vergeet niet een zakje mee te brengen)

Wil je meevieren: geef dan je naam door

aan Rosette en betaal 11€.

Inschrijven:

tot tenlaatste dinsdag 20 december

bij Rosette of tel 059 320 443

*of op rekeningnummer **BE20 0688 9163 6656***

van Okra-Vuurtoren A. Liebaertstraat 75 8400 Oostende



ACADEMIE & CULTUUR
Streekpunt Oostende-Veurne-Diksmuide
Academie – Voordracht

Michaël Portzky
Mentale veerkracht bij senioren



Senioren zeggen wel eens: "Stress? Daarvan hebben wij geen last meer, wij zijn immers op pensioen!". Maar klopt dat wel?

Zijn de belangrijkste oorzaken van stress voorbij als de beroepsactiviteiten op een lager pitje staan? Of moeten we vaststellen dat sommige veranderingen in het ouder wordende brein de stressgevoeligheid kunnen beïnvloeden? Kan een veranderend slaappatroon roet in

het eten gooien? Is de grotere kans op rouw door sterfte van bekenden een onderschat gevaar?

Tijd dus om eens te kijken wat mentale veerkracht is, en hoe dit helpt tegen stress. Wat kunnen we doen tegen de gevolgen van stress, zowel preventief alsook indien nodig curatief? Wat betekent stress nu werkelijk voor ons lichaam en geest?

Donderdag 7 december 2023 om 14 uur

Parochiezaal De Vuurtoren
Thomas Vanloostraat 32 - 8400 Oostende

Liefst vooraf inschrijven:

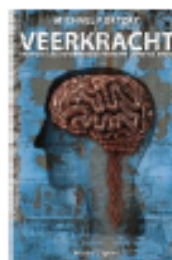
bij Rosette of tel 059 320 443

Ingang: OKRA-leden 6 euro



ACADEMIE & CULTUUR
Streekpunt Oostende-Veurne-Diksmuide
Academie – Voordracht

Michaël Portzky
Mentale veerkracht bij senioren



Senioren zeggen wel eens: "Stress? Daarvan hebben wij geen last meer, wij zijn immers op pensioen!". Maar klopt dat wel?

Zijn de belangrijkste oorzaken van stress voorbij als de beroepsactiviteiten op een lager pitje staan? Of moeten we vaststellen dat sommige veranderingen in het ouder wordende brein de stressgevoeligheid kunnen beïnvloeden? Kan een veranderend slaappatroon roet in

het eten gooien? Is de grotere kans op rouw door sterfte van bekenden een onderschat gevaar?

Tijd dus om eens te kijken wat mentale veerkracht is, en hoe dit helpt tegen stress. Wat kunnen we doen tegen de gevolgen van stress, zowel preventief alsook indien nodig curatief? Wat betekent stress nu werkelijk voor ons lichaam en geest?

Donderdag 7 december 2023 om 14 uur

Parochiezaal De Vuurtoren
Thomas Vanloostraat 32 - 8400 Oostende

Liefst vooraf inschrijven:

bij Rosette of tel 059 320 443

Ingang: OKRA-leden 6 euro