

ZATERDAG  
18 OKTOBER 2025  
8.30 - 13.30 UUR

# GERIZOL

*Hoe gezond nog ouder worden?*



## CONGRESSECRETARIAAT

Gerizol  
t.a.v. Marijke Tollenaers  
Synaps Park 1, 3600 Genk  
Tel. 089/80 85 41  
marijke.tollenaers@zol.be

## INSCHRIJVING

Het is mogelijk om online in te schrijven via de volgende link:  
<https://forms.office.com/e/yqZ7nVWwBT>  
Er is geen inschrijvingsgeld verschuldigd.



## ACCREDITATIE

Accreditatie werd aangevraagd voor 3 CP in rubriek 2.

## LOCATIE

Limburgse Zorgacademie (LiZa) tegenover het ZOL. (Synaps Park 5400 te 3600 Genk) U kan parkeren op de bezoekersparking van het ZOL. U ontvangt een vrijticket.



## PROGRAMMA

**8u30 - 9u00**

### **Onthaal en inschrijvingen**

**9u00-9u45**

### **Waarom bewegen goed is voor lichaam (en geest)?**

Prof. dr. Greet Cardon / GRAY UGent

*Greet Cardon is promotor en stuurgroep lid van GRAY. Haar onderzoeksteam richt zich voornamelijk op beter begrijpen en verbeteren van het beweeg- en zitgedrag van verschillende doelgroepen. Haar onderzoeksgroep heeft een sterke onderzoekslijn uitgebouwd rond gezondheids promotie bij ouderen. Zo wordt onder andere onderzocht hoe beweging optimaal kan ingezet en gepromoot worden om zowel lichamelijke als cognitieve achteruitgang tegen te gaan.*

**9u45-10u30**

### **Hoe ons brein gezond houden?**

Prof. dr. Marijke Miatton / GRAY UGent – UZ Gent

*Prof. Miatton is klinisch psycholoog en doctor in de Medische Wetenschappen, gespecialiseerd in neuropsychologie met een focus op neurodegeneratieve aandoeningen. Zij begeleidt patiënten met cognitieve stoornissen (met focus op MCI) binnen de dienst Neurologie van UZ Gent en heeft een belangrijke lesopdracht in het Postgraduaat Interdisciplinaire Neurorevalidatie en de opleidingen Logopedie en Audiologie aan UGent.*

**10u30-11u00**

### **Koffiepauze**

**11u00-11u45**

### **Gezond eten – Gezond ouder worden**

Sarah Dries / Vlaams Instituut Gezond Leven

*Sarah Dries is Senior stafmedewerker ondervoeding bij het Vlaams instituut Gezond Leven en auteur van het draaiboek gezonde voeding in lokale dienstencentra. Met een achtergrond in voeding- en dieetkunde, jaren ervaring als diëtist en als docent in de opleiding tot zorgkundige in het volwassenonderwijs, ligt haar expertise in voeding voor ouderen en de preventie van ondervoeding.*

**11u45 – 12u15**

### **Mogelijkheid tot vragen aan de drie sprekers**

**12u15 – 13u30**

### **Afsluitende receptie**



*Moderator: Dr. Joris Meeuwissen / Medisch diensthoofd algemeen interne geneeskunde – infectiologie en geriatrie ZOL*