



Talkshow Blijf in beweging

18 juni van 15.30 tot 16.30 uur
www.upinnederland.nl/talkshow

**“Er is altijd een betere toekomst,
maar je moet er wel wat voor doen.
Niet afwachten. Blijf in beweging!”**

– Josephine (86)

Even een praatje maken in de buurt is vandaag de dag voor veel ouderen niet vanzelfsprekend. Terwijl het juist nu fijn is om van elkaar te horen hoe het gaat! Hoe blijf je actief? Wat maakt het leven de moeite waard, is dat nu anders? Daarover gaat Omrop Fryslân presentator **Roelof Lousma** in gesprek met een aantal gasten tijdens de online talkshow ‘Blijf in beweging’ op 18 juni, die u vanuit huis kan volgen.

Het programma

Roelof praat met **Douwe Visser**, vermaard skûtsjeschipper, over de tegenstelling tussen de stille stuurhut op zijn eigen schip en de drukte van het skûtsjesilen.

“In beweging blijven is belangrijker dan ooit”, zegt hersenprofessor **Erik Scherder**. Op zijn eigen enthousiaste manier vertelt hij hoe goed het is om juist nu het brein actief te houden.

Dankzij een telefonisch groepsgesprek kunnen Friese ouderen wekelijks ervaringen delen over het leven, dat plotseling zo anders is geworden.



UP! initiatiefnemer **Alet Klarenbeek** vertelt hoe dat in zijn werk gaat. **Stichting Welzijn Het Bolwerk** en **ZuidOostZorg** gaan de komende tijd deze gesprekken aanbieden. **Minke Hoekstra** deed al mee en vertelt over haar ervaringen.

Natuurlijk mag muziek niet ontbreken. Zangeres **Griet Wiersma** vertolkt haar klassiekers. U kunt live verzoeknummers aanvragen!

Eenvoudig te volgen

De talkshow wordt live via internet uitgezonden op **18 juni om 15.30 uur** en is eenvoudig te volgen via:

www.upin nederland.nl/talkshow

De talkshow is in het Fries en in het Nederlands, al naar gelang de memmetaal van de gasten.

Heeft u vragen?

Bel met UP! via **06 17 17 62 82**

MET DANK AAN UP! PARTNERS

 **ferbynt** en beweecht minsken

FONDS
SLUYTERMAN VAN LOO
OUDERENPROJECTEN

RCOAK
Romaans Catholisch Oud-Armen Kantoor

VSBFonds,
iedereen doet mee

**ZUID
OOST
ZORG**

Ars Donandi
Schokkenkamp Wegener Lonzième
fonds

 **ZonMw**

 **stichting het
DIAKONESSENHUIS**

MIENSKIPSFONDS