

Hasselt, 1 oktober 2025

De bewuste Bourgondiër

Beste Neos Hasseltvrienden,

Dat een gezonde voeding belangrijk is om lang te leven is geen nieuws. We weten het allemaal. Maar tegelijkertijd houden we van onze bourgondische levensstijl. Eens goed gaan eten, een lekker glas wijn, een aperitiefje... we laten het niet graag aan ons voorbijgaan.



Erica Rutten studeerde voeding- en dieetleer aan de KU Leuven en werd vervolgens **doctor in de voedingswetenschappen aan de Universiteit Maastricht**. Met De Bewuste Bourgondiër wil ze een gezond voedingspatroon toepasbaar maken. Ze wil ons ook laten genieten van eten, maar dan op een bewuste manier. In deze interactieve lezing geeft ze een heleboel praktische tips over hoe het ook gezonder kan.

Tijdens de lezing worden we even meegenomen naar het verleden om te kunnen zien hoe onze voeding geëvolueerd is van noodzaak naar overaanbod en met het risico op het krijgen van verschillende ziekten. Er worden tips aangereikt die verder gaan dan het opsommen van wat gezonde voeding is. Sluwe slogans van voedingsproducten worden ontmanteld. Tijdens de lezing wordt de Bewuste Bourgondiër in het leven geroepen. Want voeding is vooral genieten maar bewust.

PS: ondanks het thema van de lezing zal er achteraf koffie en taart zijn.

Praktische info

Activiteit	Lezing - De bewuste Bourgondiër – Erica Rutten
Plaats	Ontmoetingscentrum 'De blauwe Bassin' - Kempische Kaai 11, 3500 Hasselt
Datum	Donderdag 20 november 2025 om 13.45 u.
Bijdrage	€ 15 p.p. (koffie/thee met taart inbegrepen)
Inschrijving	Uiterlijk op maandag 10 november 2025 door storting van de bijdrage op rekeningnummer BE46 4500 5221 3136 met vermelding ' Bourgondiër '

Met hartelijke groeten
Het Bestuur van Neos Hasselt