

NIEUWSBRIEF



CARDIOBRIES

editie 1 | 01/04/2025



ONDERWERPEN

PODCAST

In deze eerste editie van onze nieuwsbrief brengen we meteen een primeur voor alle liefhebbers van wetenschap en boeiende gesprekken! De populaire podcast Beetweters streek onlangs neer in KAAP Oostende om daar een gloednieuwe aflevering op te nemen.

Wat werd er besproken? Welke verrassende inzichten deelden de experts? En hoe kan je een gezonde levensstijl krijgen? Je leest het allemaal in dit nummer!

AZO RUN

De AZ Oostende Run is terug! Loop mee in de tweede editie van deze unieke wedstrijd door de groene omgeving tussen beide Oostendse ziekenhuizen. Of je nu een doorgewinterde loper bent of gewoon wil genieten van de sfeer, iedereen is welkom!

EERSTE EDITIE VAN CARDIOBRIES!

Met trots presenteren we Cardiobries, de gloednieuwe nieuwsbrief voor iedereen die geïnteresseerd is in hartgezondheid en de laatste ontwikkelingen binnen de cardiologie. In deze eerste editie nemen we je mee in onze missie, delen we inspirerende verhalen en houden we je op de hoogte van innovaties en inzichten. Blijf op de hoogte en laat je elke editie verrassen door boeiende artikelen en waardevolle informatie!



BEETWETERS

VEROVERT OOSTENDE



Gezonde balans: voeding en beweging centraal in Beetweters-podcast bij KAAP Oostende

De voedings-podcast Beetweters streek onlangs neer in KAAP Oostende voor een boeiende aflevering over een onderwerp dat ons allemaal aanbelangt: de perfecte balans tussen gezonde voeding en beweging. Een thema dat niet alleen al eeuwenlang wetenschappelijk onderbouwd is, maar ook essentieel voor een goede levenskwaliteit en verlagen van de mortaliteit.

Waarom is balans zo belangrijk?

Tijdens de opname deelden de podcasters inzichten over hoe voeding en lichaamsbeweging onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Voeding levert de brandstof die ons lichaam nodig heeft, terwijl beweging ervoor zorgt dat die energie optimaal benut wordt. Zonder een evenwicht tussen beide, kan het lichaam uit balans raken, wat kan leiden tot gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten, diabetes en overgewicht.

Wat kunnen we eruit meenemen?

We kunnen dus concluderen dat de balans tussen de juiste voeding en beweging ideaal is voor de mens.

Benieuwd naar de volledige aflevering? Deze is binnenkort te vinden op de site van Beetweters en luister zelf hoe je een gezonde balans kunt vinden!

Tweede editie AZ Oostende Run



De AZ Oostende Run is terug! Loop mee in de tweede editie van deze unieke wedstrijd door de groene omgeving tussen beide Oostendse ziekenhuizen. Of je nu een doorgewinterde loper bent of gewoon wil genieten van de sfeer, iedereen is welkom.

Programma

- **18.15 uur** – Jeugdloop (400m of 800m)
- **19.00 uur** – Wedstrijdloop met keuze uit drie afstanden:
 - **3,8 km**
 - **7,6 km**
 - **11,4 km**

Inschrijven

- Jeugdloop: Gratis
- **3,8 km:** 5 euro
- **7,6 km & 11,4 km:** Voorinschrijving (tot 4 juni): 9 euro
Daginschrijving: 11euro