

Houd uw brein fit

Cindy Schmidt geeft workshops Breinfit. Met veel enthousiasme geeft zij de deelnemers uitleg over de hersenen hoe dat brein ons flink voor de gek kan houden. Met gekke oefeningen, concentratie en heel veel lol probeert zij aanwezig te zijn een geweldige middag of avond te geven.

Blij met Breinfit

Ik denk dat je wel kunt zeggen dat het vanaf nu betekent dat ik nooit uitgeleerd zal zijn. De hersenen hebben mij gegrepen. Het studeren, lezen, uitleggen heeft mij ook een belangrijke les geleerd. Aan het begin van mijn traject bleef informatie niet goed hangen of kon ik het later niet meer opdiepen uit mijn geheugen. Niet vreemd als je jaren geen studieboek meer van binnen hebt gezien. Bijzonder genoeg werd het leren per maand makkelijker, alsof mijn geheugen langzaam weer terugkomt op het oude niveau. Alleen om deze reden zou ik iedereen wel willen vertellen: zoek een nieuwe hobby, leer een vreemde taal, begin met pianospelen of leer hoe u kunt communiceren met uw kleinkind in het buitenland via de computer.

Complex

Hier is iets om over na te denken: het menselijk brein is complexer dan welke andere structuur dan ook in het universum. Met een gemiddeld gewicht van 1,3 tot 1,5 kg is deze sponsachtige massa vet en eiwit gemaakt van twee types cellen en de verbindingen daar tussen. De neuronen en

de gliacellen werken samen om ons brein gezond te houden en zo goed mogelijk te kunnen functioneren.

Het is pas sinds de laatste 40 jaar dat de kennis over onze hersenen in een regelrechte stroomversnelling terecht is gekomen. Mede dankzij beeldvormende technieken als MRI, fMRI maar ook dankzij de Nederlandse Hersenbank is er veel meer bekend over hoe ons brein werkt en welke functie waar zit. Ook de toegankelijkheid van informatie voor ons gewone mensen is met behulp van Max Geheugentrainer en Prof. Dr. Eric Scherder beter dan ooit.

Ouderen zijn tegenwoordig enorm actief, gaan naar cursussen en workshops, ondernemen uitjes en stellen vragen. Wat veel mensen zich niet realiseren is dat dat precies is wat onze hersenen nodig hebben. Uw nieuwsgierigheid maakt u tot een winnaar, want zo werkt uw brein harder dan ooit. Helaas bestaat er geen tovertrucje waarmee wij tot op zeer gevorderde leeftijd gezond en helder blijven. Wel kunnen wij ons best doen om zoveel mogelijk te ondernemen.



“Van lachen krijg je mooie rimpels.”



5 Tips

om uw hersenen actief te houden

- Kom lichamelijk in actie
- Blijf sociaal betrokken
- Daag uw hersenen uit, met spellen of met een nieuwe hobby
- Verander uw levenshouding; houd stress onder controle, denk jong en denk positief
- Pas uw leefstijl aan om uw hersenen gezond te houden.

De hersenen zijn volgroeid als we ongeveer 25 jaar oud zijn, maar dit betekent niet dat onze hersenen niet meer veranderen. Er kunnen altijd nieuwe verbindingen tussen hersencellen gemaakt worden. Die verbindingen maken het mogelijk om de dingen te doen die wij leuk en belangrijk vinden.

Naast het vergeten waar we onze leesbril deze keer weer hebben verstopt, zijn er ook specifieke veranderingen in het denken die heel normaal zijn als mensen ouder worden. Bijvoorbeeld o.a.: langzamer zijn in het vinden van woorden en het noemen van namen, problemen met meerdere dingen tegelijk doen (de zogenoemde

Ons brein controleert verschillende aspecten: herinneren, plannen en organiseren, beslissingen nemen en nog veel meer. Deze cognitieve taken bepalen hoe goed wij in staat zijn alledaagse handelingen uit te voeren en of wij zelfstandig kunnen blijven wonen.

dubbeltaken), eerder afgeleid raken en een kleine achteruitgang in het focussen.

Positieve veranderingen

Gelukkig zijn er ook positieve cognitieve veranderingen. Senioren hebben een grotere woordenschat en meer kennis van de betekenis van woorden dan jongeren. Op latere leeftijd kunnen we beter met emoties omgaan. Het blijkt dat de amandelkern, een plek die betrokken is bij emotieregulatie, minder geprikkeld raakt bij negatieve informatie dan wanneer we jong zijn. Ook meer ervaring maakt dat senioren meer in huis hebben om te anticiperen op het verlies van hersencellen. Zij >>>



Nr.1 in comfort

5

Tot 5 jaar garantie



Topkwaliteit



Inruilactie
van uw stoel

€50,-*
per levensjaar

Hou oud is uw stoel?

7 jaar x 50= 350 inruil

15 jaar x 50= 750 inruil



Corsica bank



Batignolles



Sublime

Thuis écht heerlijk zitten?

Wilt u graag **écht lekker zitten** en lichamelijk perfect ondersteund worden? Onze stoelen worden **van top tot teen** voor u op maat gemaakt en geven u elke dag opnieuw een ultiem zitcomfort. Zo ontvangt u Duitse degelijkheid voor de beste prijs. Zet nu de eerste stap en vraag **meer informatie** aan!

meubelzorg
Hart voor uw comfort

De specialist in:

- ✓ Sta-op-stoelen
- ✓ Relaxstoelen
- ✓ Massagestoelen
- ✓ Relaxbanken



Uitstekend ★★★★★ 1800+ reviews

Vraag onze brochure aan

- ✓ Bekijk alle collecties stoelen
- ✓ Relaxstoelen v.a. €795,-
- ✓ Inclusief prijslijst



Ga naar **meubelzorg.nl**
of bel ons: **085-0655292**

*Vraag naar de voorwaarden

“Hier nog een quote?????”

kunnen zeker nog nieuwe vaardigheden leren, nieuwe herinneringen vormen, de woordenschat en taalvaardigheid verder verbeteren en de aandacht verbeteren. Dit laatste komt bij uitstek naar voren tijdens de lessen en workshops Breinfit. Er is werkelijk geen lesgroep waar de mensen harder werken dan in de Breinfit lessen.

Eerlijk gezegd geeft dit alles mij een ongelooflijk positief gevoel. Natuurlijk ben ik niet blind voor de vele bestaande hersenaandoeningen en voor het risico dat ook ik op latere leeftijd een vorm van dementie zou kunnen krijgen. Maar zeg nou eerlijk, de boodschap is duidelijk: leef!! Wees actief, nieuwsgierig en sociaal. Geniet van elke seconde. Leef vooral in het nu. Wat de toekomst brengt, kunnen wij nooit weten, maar alle leuke nieuwe ervaringen houden onze hersenen wel aan het werk.

Workshops

Misschien is dit wel de reden dat ik het geven van workshops Breinfit zo leuk vind. Niet om het negatieve nieuws, maar juist om het positieve. Niet voor niets is het motto van mijn workshops: van lachen krijg je mooie rimpels. Ik heb al bij verschillende KBO afdelingen een workshop mogen verzorgen en dat was telkens weer een waar feestje.



*Ook een workshop
Breinfit voor uw
KBO organiseren?*

*Neem contact op
met Cindy:
cindy.fiper@gmail.com*

Breinfit is interactief, informatief en vooral ontzettend leuk! Tijdens deze anderhalf uur durende workshop leg ik de basisfuncties van ons indrukwekkende brein uit. Hoe werkt het brein, welke functie zit waar en wat gebeurt er bijvoorbeeld als u iets wilt horen of wilt zien? Tijdens het tweede deel van de workshop gaan we met de zojuist geleerde functies aan de slag. Muziek, jongleerballen, breinpuzzels, mikado, rekensommen, boksen en het alfabet is maar een hele kleine greep uit het aanbod aan breinoefeningen.

Eenieder zal op zijn eigen niveau kunnen ervaren hoe sommige dingen geweldig gaan, maar andere oefeningen tot grote verbazing niet direct lukken. Dat is natuurlijk ook de bedoeling.

Cindy Schmidt

