

Move your body, sharpen your brain

In De Wjukken zijn inmiddels twee cursussen Cognitieve Fitness gegeven. Algemene reacties zijn zeer positief. Zonder uitzondering melden de deelnemers dat het nuttig is en belangrijk. Dat ze het leuk vinden en veel met elkaar lachen. Bij voldoende aanmeldingen start er in september wederom een cursus Cognitieve Fitness, de eerste aanmeldingen zijn al binnen.

Wat is ook alweer de cursus Cognitieve Fitness:

We gaan graag de uitdaging aan om in tien lessen op de donderdagochtend niet alleen te werken aan een fysiek gezond lichaam, maar ook aan de geest. Onder het motto 'move your body, sharpen your brain' word je naast inspanning vooral uitgedaagd. Door oefeningen steeds af te wisselen, hou je het brein scherp. Wetenschappelijk onderzoek wijst zelfs uit dat door je hersenen steeds opnieuw te prikkelen je dementie kunt vertragen.

Onze hersenen werken het liefst met bekende paden, patronen. Bijvoorbeeld dat je op het commando 'lopen', gaat lopen. Het wordt anders als je ineens bij dit commando moet gaan stoppen en bij het commando 'stoppen' moet gaan lopen. Met zulke uitdagingen krijg je te maken bij Cognitieve Fitness. Je hersenen worden uitgedaagd om nieuwe paden te bewandelen of nieuwe verbindingen te leggen.

Ben je geïnteresseerd en wil je deelnemen aan de cursus die start in september 2024 neem dan contact op via reserveringen@wjukken.nl Minimaal aantal deelnemers is 12. De kosten bedragen in 2024 € 55,00 voor tien lessen. De lessen beginnen op donderdag 5 september van 10.15-11.15 uur in De Wjukken.

Mocht je nog vragen hebben, neem gerust contact op met Janny Yntema, tel 06-12328305 of mail jannyyntema@gmail.com

