

Personeels

Vereniging

OCW

Senioren

Postadres: Kamer 04-079
Postbus 16375, 2500 BJ Den Haag

Secretaris: Leo van Zijl
leovanzijl@casema.nl
Telefoon 06-52367416

CONTACTBLAD SENIOREN
17^e jaargang, nr. 3
Maart 2019

MOVE YOUR BODY, SHARPEN YOUR BRAIN...
DE WETENSCHAP GEBRUIKEN IN EEN TRAINING

DIT IS HET THEMA VOOR ONZE SOOSMIDDAG OP VRIJDAG 12 APRIL A.S. OM 15.00 UUR IN DE HOFTOREN. HOE KUNNEN WE FIT OUD WORDEN/BLIJVEN?

Fit zijn is meer dan alleen een goede lichamelijke conditie. Ook een vitale geest is van belang. Tijdens deze soosmiddag zal je verrast worden met uitdagende oefeningen om je brein aan het werk te zetten. Centraal daarbij staat de gedachte dat je bewust dingen anders doet. Springen terwijl iemand 'Stop!' zegt of stoppen terwijl iemand 'Spring' zegt, blijkt lastiger dan je denkt.

Neem je leven in eigen hand

Door je hersenen op deze manier uit te dagen, ben je beter in staat je leven (weer) in eigen hand te nemen. Dat klinkt misschien zwaar, maar door je hersenen te prikkelen ben je in staat anders om te gaan met veranderingen en zullen het geheugen, concentratie en reactievermogen verbeteren.

Samen met **Bert van de Lende**, adviseur/directeur/bestuurder in de ouderenzorg, bekend als een inspirerende en enthousiaste leider met een brede en optimistische kijk op ouder worden zal Rina Koeners u deze middag laten zien wat u kunt doen om een goede lichamelijke conditie en een vitale geest te blijven behouden. Plezier bij het uitvoeren van de oefeningen staat daarbij op de eerste plaats.

"USE IT OR LOOSE IT"

**Wat doe jij bewust om je brein
gezond te houden?**



U kunt zich aanmelden via e-mail bij leovanzijl@casema.nl of door bijgevoegd formulier vóór 5 april 2019 te sturen naar:

Ministerie van OCW
Seniorenvereniging OCW, kamer 04-079
Postbus 16375
2500 BJ Den Haag

NA AFLOOP VERZORGEN WIJ WEER EEN DRANKJE EN EEN HAPJE.

AANMELDINGSFORMULIER

12 april 2019: *“Move Your body, sharpen your brain”*

Naam:

Naam meekomende partner:

Telefoon:

Hij *) / zij *) komt alleen *) / met partner *)

Indien u zich heeft aangemeld en u bent alsnog verhinderd, dan s.v.p. tijdig afmelden bij: Leo van Zijl: 06 – 52367416 of per email: leovanzijl@casema.nl