

**P**ersoneels

**V**ereniging

**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<sup>e</sup> 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?**



