



## Cognitieve fitness....wat is dat?

Wie zijn brein blijft prikkelen en uitdagen wordt heel leuk oud.

Seniorenraad Stede Broec organiseert op **maandag 25 maart** in dorpshuis **De Stek** een **gratis proefles Cognitieve Fitness**.

Dingen doen is goed voor je: het geeft je leven niet alleen kleur, het is ook van groot belang voor het welzijn. Het goede nieuws is, dat er een prachtige wetenschappelijke methode is ontwikkeld: Cognitieve Fitness.

Cognitieve fitness, een compleet **beweegprogramma** dat ervoor zorgt, dat je hersenen nieuwe verbindingen gaan maken, waardoor je hersencellen toenemen. Neurowetenschappers hebben ontdekt dat het brein plastisch is en dat oude ingesleten routines vervangen kunnen worden. **Dit levert naast een gezond brein ook een fijn en vitaal gevoel op.**

Cognitieve fitness is geen sportles, het is een wetenschappelijk onderbouwd beweegprogramma waarbij inspanning, kracht en ontspanning steeds de belangrijke rode draad vormen. Tijdens deze ochtend worden **fitnessoefeningen, ademhaling technieken** en **cognitieve oefeningen** afgewisseld om zo de hersenen gericht te activeren.

De effecten van Cognitieve Fitness:

- **MINDER VERGEETACHTIG**
- **GROEI HERSENCELLEN**
- **VITALER EN POSITIEVER GEVOEL**
- **MAKKELIJK OM KUNNEN GAAN MET VERANDERINGEN**
- **DOORBREKEN GEWOONTGEDRAG**

**Cognitieve Fitness is geschikt voor iedereen** die het belangrijk vindt om lichaam en geest te blijven prikkelen en uit te dagen. En die interactie en groepsopdrachten leuk vindt en er tegen kan dat er **enorm veel wordt gelachen**; tot tranen aan toe.

Wanneer: **maandagmiddag 25 maart, start om 14.00 uur**

Waar: **Dorpshuis De Stek, Op den Hoef 36, Grootebroek**

**Entree is gratis, u hoeft zich niet aan te melden.**