



Thema-avonden in de Huiskamer

“Helder 100 Worden”

12 september aanvang 19.30 wordt er uitleg gegeven over het project dat de titel: “Helder 100 Worden” heeft gekregen.

Iedereen wil met een helder verstand en een gezond lichaam honderd worden.

Hoe we dat willen bereiken leggen we uit op deze avond.

We willen dat mensen elkaar ontmoeten en ook nog op een goede en leuke wijze preventief aan hun gezondheid werken.

Door aantrekkelijke activiteiten aan te bieden die voor iedereen toegankelijk zijn.

Willemien van Teeffelen, sportarts in Ravenstein, gaat ons iets vertellen over de invloed van bewegen en andere activiteiten op de hersenen. Het brein is reeds van het 30^e jaar aan slijtage onderhevig. Aan de andere kant blijven onze hersenen het hele leven veranderlijk. Wat kunnen we zelf doen om ons brein minder kwetsbaar te maken en ouderdomsziektes zoveel mogelijk te voorkomen? Waarom moeten we blijven bewegen, gezond eten en blijven studeren? Hoe kun je 't beste blijven leren? En wat is bij voorbeeld de rol van slaap, stress, sociale media en muziek? Dit alles komt aan de orde, waarna er natuurlijk ook tijd is om vragen te stellen.

Naast Willemien zullen ook de yogadocente en de docente voor Tekenen en schilderen een korte uitleg geven over de yoga en schilderlessen die in het komend seizoen zullen plaatsvinden.

De avond is interactief met uiteraard ruimte voor vragen en discussie.

Opgeven voor 8 september bij Tonny van Beerendonk thema@zorgcooperatieherpen.nl of een

telefoontje naar [06 44466449](tel:0644466449). Entree: Gratis Ook niet leden zijn welkom.

