

Dinsdagmiddag 4 november

Locatie; De Witte Valk.

Brein fit

Brein fit is interactief, informatief en vooral ontzettend leuk!



Brein fit met
cognitieve fitness

Tijdens een anderhalf uur durende workshop zal Cindy Schmidt de basisfuncties van ons indrukwekkende brein uitleggen.

Hoe werkt het brein, welke functie zit waar en wat gebeurt er bijvoorbeeld als je iets wilt horen of wilt zien?

Tijdens het tweede deel van de workshop gaan we met de zojuist geleerde functies aan de slag.

Zij geeft uitleg over: geheugen, concentratie, aandacht, logica, ruimtelijk inzicht en reactievermogen.

Muziek, jongleerballen, breinpuzzels, mikado, rekensommen, boksen en het alfabet is maar een hele kleine greep uit het aanbod aan breinoefeningen.

Onder het motto: Van lachen krijg je mooie rimpels zal iedereen op z'n eigen niveau kunnen ervaren hoe sommige dingen geweldig gaan, maar andere oefeningen tot grote verbazing niet direct lukken. Dat is natuurlijk ook de bedoeling.



- **Inloop 13.30**
- **Programma start 14.00**
- **Sluiting 16.15**

Voor koffie/thee met koekje en drankje en borrelhapje wordt gezorgd.

Alle senioren uit Zwaag zijn welkom, dus niet alleen onze eigen leden.

Informeer uw kennissen en kom allemaal naar de workshop.

De toegang inclusief consumpties is gratis, ook voor de niet leden!

We hopen u allen te zien voor een gezellige, inspirerende, informatieve middag.

Sluitingsdatum inschrijving 1 november.

Let op!

U dient zich op te geven bij Gerard Vlaming, E-mail: vlaminggerard@gmail.com

We moeten het aantal personen doorgeven aan de Witte Valk i.v.m. neerzetten aantal stoelen etc.

Vermeld in de mail uw naam, namen, adres en of u meer personen meeneemt uit Zwaag.

Als mailen een probleem is belt u dan met Gerard 06 42795430, om u aan te melden.