Roa din hjärna

Anneli Neuman

Welcome
THE FUTURE
IS NOW

Stimulera Hjärnan

Träffa andra

Engagera dig i något

Fritidsintressen

Lär något nytt

Utmana dig själv - gör något annorlunda

Lös korsord/suduko

Dansa

Ha kul!

<u>Skrattets effekter:</u>

När du brister ut i skratt aktiveras hjärnan och dina två hjärnhalvor kan kommunicera bättre

Du får skarpare minne, inlärningsförmågan stärks och din kreativitet flödar

Skrattets effekter:

Smärtlindrande

Blodtryckssänkande

”inre jogging”

Höjer immunförsvaret

Avslappnande

Antidepressivt

Stärker självförtroendet

Bättre kommunikation och godare relationer ?

Medicin

Yrsel?

Dålig balans?

Förvirring?

Öronsus?

Matleda?

-Det kan bero på dina mediciner …

Fysisk aktivitet

Förbättrar kognitiva funktioner som minne och inlärning

Ökar psykisk hälsa

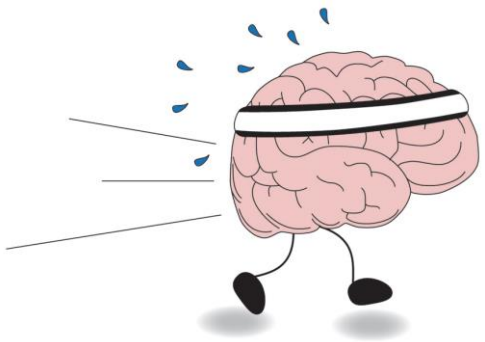
Förebygger sjukdomar och skador i hjärnan

Motverkar stress och depression

Förbättrar normal hjärnfunktion hos friska personer

Bromsar negativa effekter på hjärnan som sker vid normalt åldrande

Källa; *Jenny Nyberg, Center for Brain Repair and Rehabilitation, Göteborgs Universitet*



Hur mycket aktivitet som krävs varierar mycket beroende på person och situation

”Lagom är bäst”

Demensstöd

-Vad är demens?

-Är det normalt att glömma nycklarna?

-Hur kan jag underlätta min vardag?

-Finns det några hjälpmedel?

Kontakta oss – vi svarar på dina frågor

Tel. 0320- 21 8221

Welcome
THE FUTURE
IS NOW