

dag 4

quote : "blijven bewegen, rust roest"

*Er zijn sterke aanwijzingen dat sport en bewegen het geheugen van mensen met dementie verbetert en de mentale achteruitgang vertraagt. Tijdens het bewegen worden de zintuigen aangesproken (horen, zien, voelen, ruiken). Juist voor deze mensen is goed om deze prikkels te krijgen, zodat ook de hersenen 'in beweging' blijven en worden uitgedaagd.*

*Tevens zorgt sport en beweging voor een stimulatie van het sociaal contact waardoor de mensen zich minder geïsoleerd voelen.*

*Daarnaast zal het risico op valongevallen dalen wanneer de spierkracht en coördinatie toenemen.*

*Het is uiteraard vooral van belang om plezier te beleven . Een 30 tal minuten per dag bewegen aan een matige intensiteit zorgt er tevens voor dat mensen zich algemeen beter in hun vel voelen...*

*WISTJE DATJE : Bewegen een zeer belangrijke preventieve factor is ?*

