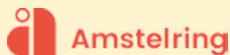


# Hoe houdt u uw hersenen gezond?



Houd uw brein vitaal en actief!  
Met tips en inzichten van experts

***Kom op 18 mei naar het  
Gezondheidscafé***



# Thema: Houd uw hersenen gezond

Verschillende organisaties in Haarlemmermeer organiseren samen het Gezondheidscafé. Dit is een reeks bijeenkomsten waar we iedere keer een ander onderwerp bespreken rondom vitaal ouder worden. Op 18 mei vindt de volgende bijeenkomst plaats en wordt georganiseerd in samenwerking met de Alzheimer Nederland en Zorggroep Aelsmeer.

Een vitaal brein helpt u om actief en zelfstandig te blijven. Maar hoe houdt u uw hersenen gezond? Tijdens deze bijeenkomst ontdekt u wat u zelf kunt doen om uw brein fit te houden, zoals bewegen en uw hersenen blijven uitdagen.

Expert delen tips en inzichten die u direct kunt toepassen in het dagelijks leven. Wij staan ook stil bij signalen van een haperend brein. Wat is normaal bij het ouder worden en wanneer is het goed om extra alert te zijn? Uiteraard is er volop ruimte om vragen te stellen, ervaringen te delen en van elkaar te leren.

## Wanneer?

Maandag 18 mei

Inloop 10:00

Start 10:30

Einde 12:00

## Waar?

Dorpshuis Rijsenhout

Werf 2 in Rijsenhout

## Aanmelden:

Dit kan door en email te sturen naar

[gezondheidscafes@gmail.com](mailto:gezondheidscafes@gmail.com)

*Als aanmelden niet lukt, kunt u gewoon langskomen!*



**GEZONDHEIDSCAFÉ**