Op **zaterdag 21 oktober** organiseert VGC een themadag met het onderwerp “Hersenvitaliteit; *onderzoek naar werking hersenen en invloed van levenswijze*”. Voor dit actueel thema hebben we een inspirerend en leerzaam programma voor u samengesteld. Het raakt ons allemaal. Onze hersen zijn het belangrijkste orgaan in ons lijf.

We hebben als sprekers Prof. dr. David van Bodegom en Drs Leo van Woerden die u gaan inspireren om te werken aan hersenvitaliteit.

AANMELDEN kan tot 8 oktober via joanvanoorschot57@gmail.com

***Wanneer:*** **Zaterdag 21 Oktober**

***Waar:*** **Boerderij 't Dommeltje Hoogmunsel 9a, 5283 VT Boxtel**

Locatie is per auto makkelijk te bereiken en er is een groot parkeerterrein. Alles is op de begane grond.

Boxtel heeft eigen NS-station en is dus per OV te bereiken. Bent u dat van plan geef dat door aan de organisatie.

***Tijd:*** **Vanaf 13:00 inloop** en dan is er mogelijkheid kort zelfstandig in de koeienstal te kijken.

***Programma:* 13:30-15:00 Prof David Bodegom; “Hersenvitaliteit bij ouderen”**

**15:00-15:30 Pauze**

**15:30-17:00 Drs Leo van Woerden; “Vitaliteit door slaap”
17:00-18:00 Aangeklede borrel**

***Wie zijn onze sprekers en wat gaan ze brengen?***

**David van Bodegom**  is opgeleid als arts, historicus. Hij is verbonden aan de Leyden Academy, een kennisinstituut op het gebied van vitaliteit en veroudering en is hoogleraar Vitaliteit in een verouderende populatie aan het LUMC.

**Vitaal ouder worden met een vitaal brein**

Veel gezondheidsklachten, zoals hart- en vaatziekten, suikerziekte maar ook dementie lijken onvermijdelijk maar ze komen deels voort uit onze leefstijl. En die leefstijl wordt gedicteerd door de omgeving. De mismatch tussen onze ‘oude’ genen – onze evolutionaire erfenis – en de ‘moderne’ omgeving zorgt ervoor dat we geen weerstand kunnen bieden aan het bombardement van prikkels die ons verleiden tot ongezond gedrag. Daarom helpt gebieden en verbieden niet. We moeten de omgeving het werk laten doen. Door kleine aanpassingen thuis, onderweg, op werk, school en in de wijk, maken we makkelijker of zelfs onbewust gezondere keuzes. In zijn voordracht over Vitaliteit geeft hoogleraar Vitaliteit David van Bodegom ons nieuwe handvatten voor een langer gezond leven met een gezond brein.

**Drs.** **Leo van Woerden**

Leo behaalde een Bachelor in Medische Beeldvorming aan de Hanze Hogeschool in Groningen en een Bachelor in Biomedische Wetenschappen aan de Vrije Universiteit van Amsterdam en is hij afgestudeerd in Neurofysiologie. Tijdens zijn studie heeft hij ook wetenschappelijk onderzoek gedaan naar ons geheugen.

**Workshop fysieke en mentale vitaliteit door o.a. slaap**

Slaap is de basis van optimale emotionele balans, gezondheid en groei.

De belangrijkste ingrediënten voor vitaliteit, veiligheid en levensgenot.

Misschien denk je: "Ik slaap toch goed?" of “Het kan toch niet beter!”.

Om allerlei redenen is de kans groot dat je (onbewust) slaaptekort hebt.

Studies laten zien dat 4 uur slaaptekort maakt dat je presteert alsof je dronken bent.

Tijdens slaap doorloopt je lichaam processen die je verjongen en je weerstand verhogen.

Je spoelt afvalstoffen weg zoals amyloide beta eiwitten die gezien worden als de veroorzakers van de ziekte van Alzheimer

Slaap workshop:

* Neurowetenschappelijke kennis en vaardigheden pas ik toe waardoor je leert hoe je slaap in kunt zetten als instrument om al je vitaliteit te waarborgen en veroudering zo veel mogelijk tegen te gaan.
* Je raakt echt intrinsiek gemotiveerd om de kennis en kunde die je overhandigd krijgt daadwerkelijk toe te passen.
* Interactief, leerzaam en entertainend.
* Elke vraag die hebt over slaap wordt besproken en beantwoord.