

Skabelon til lokalafdelingens hjemmeside eller nyhedsbrev.

### **Overskrift:**

#### **Hold hjernen skarp**

### **Underrubrik:**

Hold hjernen skarp med Ældre- og sundhedskonsulent Lis Puggaard. Hjernen kan og skal trænes og vedligeholdes hele livet, og det er aldrig for sent at gå i gang. Kom og hør et spændende og motiverende foredrag om, hvorfor det er vigtigt med fokus på hjernen.

### **Uddybende tekst og billede**

#### **Mødested**

Udfyldes af lokalafdeling

#### **Beskrivelse**

Hjernen har en enorm kapacitet til at lagre viden, knytte ny viden sammen med allerede lagret viden og omsætte dette til handlinger.

Efterhånden som vi bliver ældre, oplever mange, at det bliver vanskeligere at lære nyt og at følge med i alt det nye, der sker fx på it-området. Mange af os bliver 'vanedyr', vi gør tingene på den samme måde igen og igen. Hvis det er tilfældet, bliver hjernen doven, og det bliver vanskeligere og vanskeligere at lære nyt, fordi hjernen ikke bliver udfordret.

Hvorfor er det vigtigt med fokus på hjernen – også når vi bliver ældre? Det er det bl.a., fordi vi ved, at hjernen er meget modtagelig og fleksibel. Hjernen kan og skal trænes og vedligeholdes hele livet, og det er aldrig for sent at gå i gang. Selv lidt træning i hverdagen kan gøre en forskel. Og der er tæt forbindelse mellem hjerne og krop, som konstant arbejder sammen i et gensidigt forhold ved hjælp af sanserne. Så både hjernen og kroppen skal udfordres.

Foredraget holdes af Lis Puggaard, ældre- og sundhedskonsulent. Lis har i mange år forsket i ældres sundhed især med fokus på fysisk aktivitet, livsstilssygdomme og mental sundhed. Hendes store interesse er at omsætte forskningsresultaterne i praksis.

Lis har lang erfaring med undervisning og foredrag på skoler, universiteter og frivillige organisationer. Hun har skrevet mange bogkapitler og artikler, samt har udviklet undervisningsmateriale indenfor området.

Lis arbejder i dag primært med kommunale projekter om ældres mentale sundhed herunder beskyttende faktorer i forhold til at opnå en robust alderdom. Derudover underviser hun, og holder foredrag på ældreområdet.

Lis har i mange år været tilknyttet som ekstern underviser på flere af Ældre Sagens motionskurser.

