

OP STAP MET JE BREIN!

ZOEKT DEELNEMERS!

WAT?

- Een gratis wandelprogramma in groep: **wandelen** of **wandelen met denkoefeningen**
 - **6 maanden** lang
 - **2x per week** (ma & woe, di & do of woe & vrij)
 - Telkens in de **voormiddag**
 - Iedere wandeling: +/- 60 min
 - Met een erkende **wandelbegeleider**
- Bijkomend **4 meetmomenten**, met:



Vragenlijsten



Testen voor het geheugen, de aandacht,...



Dragen van een bewegingsmeter

WIE?

- 65-plussers
- **Geen** depressie of aandoening die de hersenen aantast
- Je hoeft niet sportief te zijn, maar wel **3 km** vlot kunnen wandelen

WAAR?

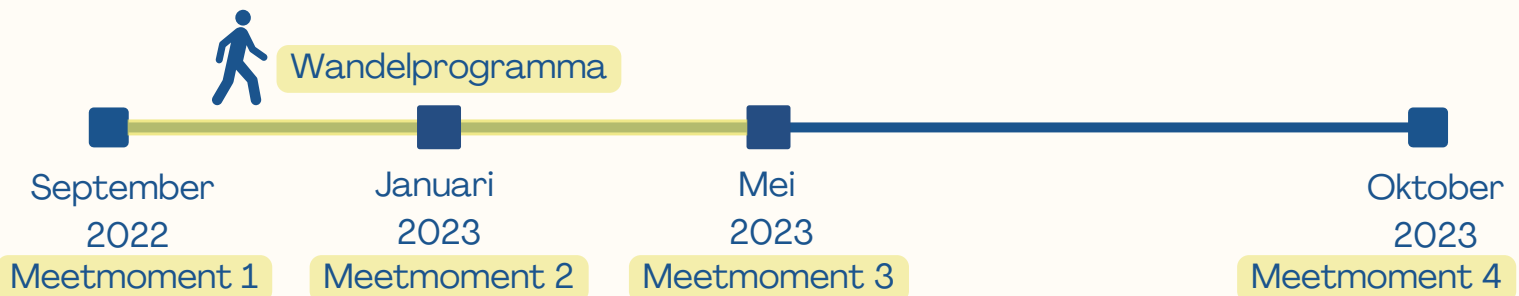
- **Wandelingen** in regio Leuven en Gent
- **Metingen** op de sportcampus van de KU Leuven (Tervuursevest) of campus HILO van de UGent (Watersportlaan)

WANNEER?

- **Wandelprogramma:** oktober 2022 t.e.m. april 2023
- **Meetmomenten:** september 2022, januari 2023, mei 2023, oktober 2023

WAAROM?

Het is een **leuke, gezonde** activiteit en je leert nieuwe mensen van jouw leeftijd kennen! Iedereen is welkom.



INTERESSE?

Meer info vind je op onze website: www.opstapmetjebrein.be

Stuur ons een e-mail: info@opstapmetjebrein.be

Bel ons: +32 16 32 66 86 (maandag-vrijdag, tussen 9-17u)

