

OP STAP MET JE BREIN

Pauline Hotterbeex (KU Leuven & UGent), Greet Cardon (UGent)
& Jannique van Uffelen (KU Leuven)

Op deze flyer vindt u uitleg over hoe een cognitief verrijkte wandeling eruit ziet, inclusief drie cognitieve oefeningen en een wandelroute.

Stap 1: Opwarmen

Wandel eerst even stevig door. Na ongeveer 10 minuten start u met de eerste oefening. Probeer tijdens het uitvoeren van de oefeningen niet stil te staan en een matig wandeltempo aan te houden.

Stap 2: Lijstjes onthouden

Probeer tijdens de wandeling een lijstje in te studeren en te onthouden tot na de wandeling. Misschien kan u het lijstje zelfs onthouden tot morgen? In deze bundel vindt u voorbeelden van lijstjes. Deze oefening is gericht op het stimuleren van het geheugen.

Stap 3: Raadsels oplossen

Op deze flyer vindt u enkele raadsels. Deze oefening is gericht op het stimuleren van het probleemoplossend vermogen.

Stap 4: De 5 zintuigen

Dit is een oefening gericht op de aandacht en het bewustzijn. Let op 5 dingen die je kunt zien. Let op 4 dingen die je kunt voelen. Let op 3 dingen die je kunt horen. Let op 2 dingen die je kunt ruiken. Let op 1 ding dat je kunt proeven.

Stap 5: Uitwandelen

De oefeningen afgewerkt? Wandel nog enkele minuten rustig verder. Tijdens een echte denkwandeling betekent dit: tijd voor small talk!

LIJSTJES

LIJSTJES

LIJSTJES

Welke ingrediënten zijn er nodig om groene pesto te maken?

1. Basilicum
2. Pijnboompitten
3. Olijfolie
4. Peper
5. Zout
6. Parmezaanse kaas
7. Knoflook

10 seizoensgroenten in de maand juli:

1. Artisjok
2. Komkommer
3. Bloemkool
4. Venkel
5. Spinazie
6. Broccoli
7. Paksoi
8. Aubergine
9. Radijsjes
10. Courgette

bron: lekkervanbijons.be

Maak hier zelf uw boodschappenlijstje:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

RAADSELS

RAADSELS

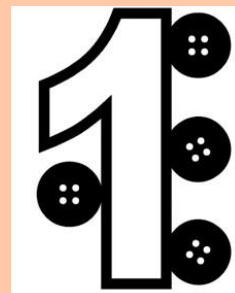
RAADSELS

Raadsel 1

Een vader en zijn zoon raken betrokken bij een zwaar auto-ongeval. De vader is op slag dood, maar zijn zoon kan nog net op tijd naar het ziekenhuis gebracht worden. Daar aangekomen houdt de chirurg halt en roept: "Stop. Ik kan deze jongen niet opereren, want dit is mijn zoon." Hoe kan dat?

Droedels

Een droedel is een raadsel en een woordspel waarbij letters en symbolen gebruikt worden en waarbij de onderlinge positie dikwijls van belang is. Elke figuur beeldt een woord uit.



Raadsel 2

Er ligt een dode man in een grasveld met naast hem een pakketje. Als het pakketje open was geweest, dan was de man niet dood gegaan. Maar omdat het pakketje nog dicht is, is de man gestorven. Wat zit er in het pakketje?