

 **Maandag 5 januari 2026 van 14:30 tot 15:30 uur**
Over 4 weken

 **Stichting 't Dijckhuis Vierpolders**
Dijckpotingen 10, Vierpolders

 **Terugkerende activiteit**
Wekelijks op maandag tot en met 2 maart 2026

Tijdens de wekelijkse Cognitieve Fitness lessen (ook wel Sportieve Geheugentraining genoemd) bij sportstichting Je eigen Pad worden oefeningen aangeboden die gericht zijn op de cognitieve functies van de hersenen: geheugen en concentratie, logica en ruimtelijk inzicht, reactievermogen en coördinatie. Door deze oefeningen te doen zorgen we ervoor dat onze hersenen fit blijven. Ons motto is dan ook: "use it , or losse it".

De eerste 2 lessen zijn gratis. Kom eens meedoen en ervaar dat de oefeningen leerzaam en leuk zijn om te doen. Wilt u echter eerst meer informatie neem dan contact op met Astrid Severens (Cognitieve Fitness Trainer) 06-11025353 of astrid@jeeigenpad.nl

Vierpolders

Volwassenen, Senioren

Gezondheid, Sport en bewegen

Workshop / cursus

Invalidenparkeerplaats, Invalidetoilet, Rolstoelvriendelijk

Ga voor meer informatie naar
fijnjetezien.nl/agenda

Zet je brein in beweging...

rijckbootingen 10

Netje brein in beweging...

ez
Dijkpootingen 10

fi: Zetje brein in beweging...

Dijkpootingen 10

Zet je brein in beweging...

05-01-2026 / 14:30 - 15:30

Dickknotingen 10