

Håll minnet

igång!



Vasilis Bakolas

SPF Seniorerna Svärdsjö-Enviken bjöd in en minnesexpert, leg. psykolog Vasilis Bakolas från Stockholm, att föreläsa om konsten att hålla hjärnan igång. Föreläsningen ägde rum i Lingsheds bystuga och dit var även PRO-medlemmar välkomna.

Är det sant att hjärnceller inte kan nybildas och att minnet försämras när man blir äldre? Nej, man kan motverka glömskan genom att stimulera hjärnan dagligen. Genom att ge sig själv nya utmaningar, nya intryck kan man skapa nya kopplingar mellan hjärnceller. Som alltid måste man sköta om sin hälsa för att hjärnan ska må bra: bra kost, lagom motion och regelbunden sömn är viktiga ingredienser. Lägg till musik, läsning och samvaro med andra för att få stimulans. En hjärna som får arbeta fungerar bättre: korsord och sudoku kan vara utmärkta utmaningar.

Att vara uppmärksam och koncentrerad i vardagen hjälper dig att komma ihåg var du lagt nycklarna, vad du ska handla, vad som ska göras imorgon. Man får inte slå sig till ro: arbeta med hjärnan och minnet blir bättre! Avslutningsvis fick deltagarna med sig 28 tips som stimulerar viktiga delar i hjärnan. Vasilis Bakolas avtackades med applåder och blommor.