

VASILIS BAKOLAS BESÖKTE SPF-SENIORERNA.

Många medlemmar hade mött upp till SPF-seniorernas månadsmöte på Villarestaurangen.

Inledningsvis hälsade vice ordförande Birgitta Breman Lind alla välkomna. Ragnhild Bergman presenterade årets resor. Många intressanta resmål.

Därefter var det dags för psykolog Vasilis Bakolas att berätta om åldrandet och minnet.

- viktigt att koncentrera sig på saker och ting**
- hålla hjärnan igång**
- komma ihåg saker och ting**
- vi kan lagra kunskap för att kunna överleva**
- viktigt att registrera för att klara situationen man befinner sig i**

När alla avnjutit kaffe, en god smörgås och kaka, var det åter dags för Vasilis Bakolas.

Att hålla hjärnan i form kan minska risken för dåligt minne. Avslutningsvis fick medlemmarna ett formulär med 28 tips som stimulerar viktiga delar i hjärnan.

