

## Sådan holder du hjernen frisk

Du kan ikke vinde over børn eller børnebørn i memoryspil – men du kan noget, der er vigtigere. Din viden og erfaring hjælper dig til fortsat at lære nyt og til fortsat at styrke din viden og erfaring. For hjernen er et livslang byggeprojekt. Den formes efter hvordan du bruger den. Så det gælder om at blive stimuleret – gennem samtaler, diskussioner og læsning. Hjernen elsker sprog, musik og bevægelse – hele livet, og kun sygdom kan forringe mulighederne.

I sit foredrag forklarer Henning Kirk, hvordan hjernen på forskellig vis kan "snyde" alderen, så vi stadig kan lære nyt – og huske det vi har lært. Han fortæller, hvordan vi bedst holder hjernen skarp hele livet. Hjernen skal have et godt miljø at være i – derfor er det vigtigt at holde sig i god fysisk form.

Og så er der musikken. At lytte til forskellig musik, og endnu bedre: selv at spille musik, stimulerer hjernen på flere punkter.

Og så bliver vores hjerne også mere skarp, hvis vi sørger for også at møde mennesker, som vi ikke er enige med. Det kunne f.eks. være børn og barnlige



### Henning Kirk :

Aldringsforsker, læge dr.med., forfatter, foredragsholder - Om hjernen, socialpolitik, seniorpolitik, sundhed og motion.



**HOLD  
HJERNEN  
FRISK**

**Foredrag med Henning Kirk  
Fredag den 20. maj klokken 13.00-14.00  
På 1. sal i Bevægelsen i SG-Huset  
i Svendborg Idrætscenter**