

# Bent u 65 jaar of ouder?

## Probeer dan de denkwandelingen uit!

### Waarom?

Volgens onderzoek is het **belangrijk voor de gezondheid om te bewegen én de hersenen actief te houden**. Wij, onderzoekers van de KU Leuven en de UGent, bevroegen daarom een groot aantal Vlaamse ouderen voor de ontwikkeling van 'denkwandelingen'. Dat zijn wandelingen waarbij 65-plussers samen leuke denkoefeningen doen die volgens experts goed zijn om de hersenen fit houden.



**Wat kan u doen?**  
**Uw mening en suggesties zijn heel belangrijk** zodat wij het programma kunnen verbeteren en meer mensen kunnen genieten van deze gezonde wandelingen. **Kom de denkwandelingen daarom zelf uittesten, laat ons weten wat u ervan vindt en krijg een stappenteller cadeau.** Neem gerust een vriend(in) mee.

### Waar en Wanneer?

**Leuven** regio sportkot, elke maandag en donderdag van 9u30 tot 10u30 van 9 november tot 18 december 2020

**Info- en inschrijvingsmoment op donderdag 22/10/2020 om 9u30**



### Interesse?

**Bel of mail ons om u in te schrijven voor het infomoment.**

Contactgegevens vindt u onderaan. Tijdens het infomoment kan u vrijblijvend kennis maken met ons (onderzoekers van de KU Leuven en de UGent) en de andere deelnemers, genieten van een hapje en een drankje en krijgt u antwoord op al uw vragen. Als u tijdig inschrijft, zorgen wij ervoor dat alles **(corona)veilig** verloopt!



0493 70 09 69



pieterjan.marent@kuleuven.be

