

Umovadba je celostna vadbena rutina, s katero dosežemo vrhunsko formo in miselno vitalnost. Kot telo krepimo s telovadbo, pa naše možgane krepimo z umovadbo.

Zanjo ni nikoli prepozno, četudi z njo začnemo v poznih letih, je uspeh viden.

Z vadbo krepimo naš spomin in koncentracijo. Za zdrav razvoj možganov, najbolje poskrbimo tako, da jim omogočimo pestro dejavnost.

Tudi stari možgani, če so zdravi, so sposobni pridobivanja novih sposobnosti, spretnosti, novega znanja. V poznejšem življenjskem obdobju pa je potrebnega več truda za to, da ohranjamo možgane dejavne – izzive pa si moramo sami poiskati.

Najpomembnejša lastnost možganov je tako imenovana plastičnost, to je sposobnost, da se možgani spreminjajo s tem, ko nekaj počnemo.

Umovadba lahko za več let zamakne nastanek dementnih simptomov.

Spoznali se bomo z alzheimerjevo boleznijo in demenco ter izvajali praktične vaje za krepitev možganov in trening za spomin.

Za umovadbo smo se odločili, ker je ključnega pomena, da skrbimo za svoje možgane, jim postavljamo nove izzive in s tem izboljšujemo njihovo delovanje.