

UMOVADBA



Za krepitev možganov ni nikoli prepozno. Če tudi pričnemo v poznih letih, je uspeh viden. Namen in cilj programa, ki je pogosto omenjen tudi kot, možganski trening, ali kognitivni trening ipd. je izboljšanje umskih sposobnosti. V najširšem pomenu besede, bi lahko umovadbo opredelili kot vsako aktivnost, ki poleg naših rednih dnevnih aktivnosti še dodatno angažira naše možgane.

Bolezen, ki ni del staranja, ampak posledica obolenja možganov, je demenca. To je stanje v katerem se delovanje možganskih funkcij (sporočanje, mišljenje, govor, prepoznavanje, načrtovanje, organiziranje, orientacija) postopoma poslabšuje.

Na razvoj demence zagotovo vpliva tudi okolje, način življenja, športna aktivnost in izbira prehrane. Če nam je ta usojena, ji ne moremo ubežati, lahko pa njen razvoj za nekaj let upočasnimo in ublažimo.

Pri tem igra pomembno vlogo zdrava prehrana, kakovostno spanje, fizične in miselne aktivnosti, socialna vključenost in različne oblike vadbe.

Velik vpliv na zdravje naših možganov in našega živčevja pa ima prehrana. S prehrano lahko močno vplivamo na zdravje naših možganov in s tem dosežemo boljše počutje, kvaliteto življenja in lepšo starost.

S programom in ostalimi dejavnostmi naša univerza izvaja pomembno zdravstveno preventivno vlogo prav na področju ohranjanja in nadaljnega razvijanja miselne aktivnosti, kot tudi socialne vključenosti.