

Breinopkickers vir bejaardes

SENIOR MIND MOVES IN SAMEWERKING MET SOLIDARITEIT HELPENDE HAND

Saamgestel deur: Elma Vertue

Dis makliker om goed te voel en gesond te bly wanneer jy mooi na jou lyf omsien. Jy is geseën met sintuie 'n brein en spiere, kyk mooi daarna veral terwyl jy in afsondering is.

1. SUIG

Wanneer jy jou tong bo teen die verhemelte rus (die normale rusposisie vir 'n fikse tong) druk dit die goedvoel-hormoon knoppie in ons brein. Om te suig maak ons rustig en kalm, daarom suig liever 'n lekker as om dit te kou en drink:

- baie water deur 'n suigtuit-bottel (Suurstof in water is breinkos)
- groentesap met 'n omgewingsvriendelike strooitjie. Hoe harder mens moet suig om dik vloeistowwe op te suig, hoe harder werk die tong en al die spiere in die wange en lippe, wat bydra tot beter en netjieser eet, sluk en spysvertering, Suig bevorder ook beter artikulasie wanneer ons praat, wat sosialisering vergemaklik.



2. WIEG

'n Wiegstoel / swaibank hou jou spiere sterk, terwyl jy al sittende bly beweeg. Dit verg kern, been en armspiere om die stoel aanhoudend te laat wieg. Die wieg-aksie (vorentoe en agtertoe) hou jou balanssentrum in die middeloor fiks om jou:

- postuur regop te hou
- balans te hou
- sterker te loop
- makliker te kan buk en iets optel sonder om te val.



3. MUSIEK

Speel heeldag goeie kwaliteit klassieke musiek in die agtergrond. Daar is min soos goeie kwaliteit musiek om die gemoedere te lig. Luister ook na musiek wat in jou jeug aan die orde van die dag was. Die soort musiek wek herinneringe van die goeie ou dae op. Speel dit hard genoeg om energie op te wek en jou voete ritmies te laat saamtik. Of dans, dis nog beter.



4. BEWEGING

Leer om hak-toon op die ritme van musiek toilet toe te loop, dit help jou om:

- jou skouers outomaties op en terug te trek
- jou postuur te herstel
- jou balans te verbeter want nou kyk jy voor jou uit, en nie meer grond toe nie, en tel jou voete op om val te verhoed.



SENIOR MIND MOVE: ANTENNAVERSTELLER: <https://youtu.be/vzq8zqvqako>

Soggens en saans voor slaapyd – 3 herhalings per keer. Lig die arms en hou beide oorskulpe tussen jou duime en wysvingers vas. Masseer albei oorskulpe gelyktydig ferm van bo na onder met die sirkelbewegings. Maak seker jy masseer die hele oorskulp ten minste drie keer vir goeie effek, want dit:

- ontwikkel balans, gehoor en geheue
- hou spiere soepel sodat jy regop bly
- bevorder rustige slaap as jy dit net voor slaapyd doen.



SENIOR MIND MOVE: HELDERWAKKER: <https://youtu.be/NP3-wHRhDBQ>

Wanneer jy 'n drukkie, en jou gesondheid 'n hupstoot nodig het Sit gemaklik en gooi jou arms wyd oop, asem diep en stadig in. Rus jou tong teen die verhemelte om die emosionele brein wakker te maak. Kruis nou jou arms oor die bors asof jy jouself 'n drukkie gee, en asem stadig uit. Herhaal die oefening 3 keer stadig.

- Bevorder ontspanning en dieper asemhaling (breinkos)
- Die Senior Mind Move versterk ook jou immunstelsel en vermeerder die goedvoel-hormone danksy die suig-aksie.



SUURSTOF EN POSITIEWE GEMOED = VERHOOGDE IMMUNSTELSEL: SMM Beenstrekke: <https://youtu.be/79pA9R3hGfs>

Soggens, deur die dag en saans voor slaapyd. Sit op 'n stoel of op jou bed en strek albei bene voor jou uit met die hakke op die vloer. Buig beide voete opwaarts met tone na bo om kuite te strek en hou vir 8 tellings. Ontspan. Herhaal die oefening minstens 3 maal.

- verminder angs en bevorder ontspanning
- help om besluite te neem
- oorkom skugterheid om vriende te maak of aan te sluit by 'n belangegroep.

Oefening is opsioneel; beweging is essensieël
Ben Medder