Pim Mulier

FIT VOOR HET LEVEN -TRAINING 24H

Gezond werken en leven met een ouder wordend brein in een snel veranderende omgeving

Het ouder wordende brein is geen minder goed brein; het is een ander brein (aan het worden).

LEVEN EN WERKEN IN TIJDEN VAN VERSNELLING

Het leven gaat sneller. We zijn steeds onderweg naar meer, nieuwer en beter. We krijgen meer prikkels dan ooit binnen en het als vanzelfsprekend dat we kunnen omgaan met een overload aan informatie. Hoe blijven oudere medewerkers gezond en mentaal en fysiek fit? Hoe gaan ze om met de versnellingen in hun (werk)omgeving en leren ze om met meer aandacht te leven in het hier en nu.

EEN OUDER WORDEND BREIN IS GEEN MINDER GOED BREIN, HET IS EEN ANDER BREIN (AAN HET WORDEN)

Leeftijdsgebonden geheugenverlies is vanaf ongeveer vijftig jaar een normaal verouderingsproces waarbij er geen direct verband is met het ontstaan van alzheimer of dementie. Een ouder wordend brein is minder goed in het oproepen en reproduceren van feiten. Maar het is geen minder goed brein, het is een ander brein (aan het worden).

Bij het ouder worden neemt de specialisatie van de hersenen af. Het uitvoeren van complexe taken kost meer energie en het ouder wordende brein raakt sneller vermoeid.

Ook de prefrontale cortex, het meest hoogwaardige deel van onze hersenen, voor het plannen en organiseren van ingewikkelde zaken gaat achteruit. Net als het hersen-gebied dat belangrijk is voor leren en het korte termijngeheugen.

WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN HET OUDER WORDEN?

Mensen van boven de vijftig gebruiken hun geheugen Anders, meer functioneel. Ze onthouden vooral de informatie die ze direct kunnen gebruiken. Ook richt het ouder wordende brein richt zich meer op zingeving en op welzijn. En mensen met een ouderbrein raken minder snel in paniek, kunnen beter relativeren en zijn beter in het oplossen van persoonlijke problemen.

NEUROPLASTICITEIT - HET VERMOGEN VAN HET BREIN OM ZICH AAN TE PASSEN

Ieder brein is te beïnvloeden, is neuro-plastisch. Neuro-plasticiteit staat voor het aanpassingsvermogen van onze hersenen. Het kan - in elke fase van ons leven – zich aanpassen aan veranderingen in de omgeving. Met andere woorden, met ons gedrag kunnen we zélf onze hersenen vormen en zo beter laten functioneren. Ook wanneer we ouder worden, steeds opnieuw en altijd.

Intervention group compared to control group

Overall cognition
25%
greater improvement

Executive function
83%
greater improvement

Complex memory tasks
40%
greater improvement

Processing speed
150%
greater improvement

The FINGER study,
Ngandu, Kivipelto et al., Lancet 2015

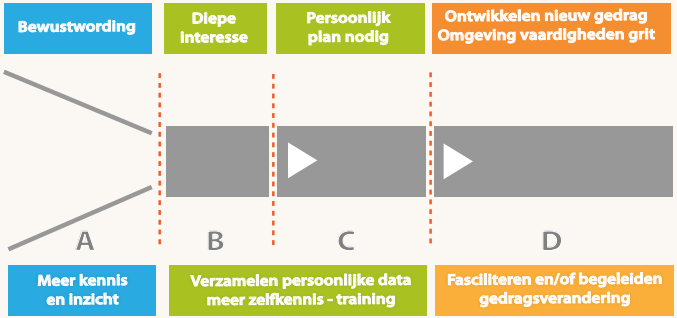
GEZOND OUD EN VITAAL BLIJVEN

Wetenschapers uit Finland en Zweden deden onderzoek naar de invloed van een actieve gezonde leefstijl op het gezond ouder worden. Door gezond te eten, goed te slapen, meer te bewegen, door te blijven leren, meer sociale activiteiten aan te gaan en persoonlijke cardiovasculaire risicofactoren te verminderen, kan de achteruitgang van onze hersenen worden vertraagd. Dit zogenaamde FINGERS-model is een belangrijk onderdeel van de Fit voor het Leven-Training (24H). Evenals het maken van een persoonlijk plan van aanpak voor verandering en het trainen van nieuw gezond gedrag.

IEMAND ZIJN

We leven in een vloeibare tijd. Wat betekent het om op dit moment 'je eigen leven te leiden'. Hoe kunnen we onszelf beter gaan begrijpen. Wat willen we echt? Misschien dat Joep Dohmen ons kan helpen bij met beantwoorden van deze vraag. Joep schreef er een bijzonder boek over Iemand zijn – 'wie zich werkelijk vrij en verantwoordelijk voelt, weet waarover zijn leven gaat'. Filosofie als vormingsleer in de geest van Erasmus 'je wordt niet als mens geboren, je wordt gevormd'.

INHOUD VAN HET PROGRAMMA



A. FIT VOOR HET LEVEN INTRODUCTIE WEBINAR

Dit webinar geeft de deelnemers een introductie in de inhoud en vorm van de Fit voor het Leven-Training (24H). Over gezond werken en leven met een ouder wordend brein in een snel veranderende wereld. Hoe ben je als vijftig- of zestigplusser nog steeds betekenisvol met je werk en blijf je op hetzelfde moment gezond, mentaal vitaal en fysiek fit? Hoe kun je leren omgaan met de versnellingen van de maatschappij en met meer aandacht leven in het hier en nu. In welke mate is het ouder worden (nog) te beïnvloeden en kun je de achteruitgang van de hersenen met leefstijlgedrag verminderen of vertragen? En zo ja, wat is het ontwerp van de aanpak om gezond en fit oud(er) te worden?

B. GEZONDHEIDSONDERZOEK- EN LEEFSTIJLADVIES

Het uitgebreide gezondheidsonderzoek van Pim Mulier bestaat uit de volgende vier onderdelen:

1. Individuele intake: het invullen van een medische vragenlijst (persoonlijke achtergronden) en een VAR-2 vragenlijst (psychosociale belasting en werkvermogen).
2. Lichamelijk onderzoek voor het bepalen van gezondheidsrisico's, stressniveau en fysieke fitheid
   - Lichaamslengte en -gewicht, BMI, vet% en middelomtrek.
   - Bloeddruk, drie cholesterolbloedwaarden en bloedsuikerwaarde
   - HRV-stressmeting
   - Fysieke fitheid – zuurstofopnamevermogen (fietsproef).
3. Het individueel analyseren van leefstijlgedrag in privé-werksituaties.
4. Het geven van een praktisch persoonlijk leefstijl- en gezondheidsadvies en aanpak voor verandering.

Het onderzoek vindt plaats bij Pim Mulier op Papendal of op een Achmea-locatie of een bedrijfslocatie van een andere organisatie. Duur: 75 minuten.

C. 24H FIT VOOR HET LEVEN – TRAINING

Tijdens de Fit voor het Leven – Training (24H) bij Pim Mulier op Papendal gaan we tijdens het programma op een diep(er) niveau met elkaar in gesprek over de volgende vragen. Wat is gezondheid? Wanneer ben je iemand (in plaats van wat ben je)? We kijken niet alleen vooruit naar de toekomst maar reflecteren ook samen op persoonlijke 'lessons learned' van het leven. Wat geef je door aan anderen, waar sta je voor - wat is je morele kompas in werk en leven en wat is je persoonlijke 'legacy'. Daarnaast staat het maken van een persoonlijk plan van aanpak voor verandering centraal. Een plan waarbij nieuw gezond gedrag wordt ontwikkeld door de fysieke en sociale omgeving aan te passen om de gezonde keuze de gemakkelijke keuze te laten worden. En waarbij het vaardigheidsniveau voor gezond gedrag kunt trainen en je persoonlijke motivatie gaat verdiepen. Ook gaan we in op het beïnvloeden van belangrijke netwerken in onze hersenen (controle, herstel, emotie en beloning) en op de methodiek van het veranderen van gedrag in kleine stappen. Duur: 24 uur.

D. (OPTIONEEL) DEEL JE LEERCURVE MET ANDEREN TIJDENS EEN GEZONDE ZATERDAG (MET PARTNER)

Veranderen kost energie, vraagt aandacht en tijd, en leren – ook het ontwikkelen van nieuw gezond gedrag- bestaat uit vallen, opstaan en weer doorgaan. Tijdens een terugkomactiviteit nodigen we de deelnemers uit om samen met hun partner hun leerervaringen te delen met anderen tijdens een 'Gezonde Zaterdag'. Een informele bijeenkomst waarbij we nieuw gezond gedrag 'doen', in kleine groepen luisteren naar verhalen van anderen, samen een gezonde 'Nordic food' lunch voorbereiden en eten. Wandelen en fietsen in de omgeving van Papendal en een bezoek te brengen aan de bijzondere biologische tuinderij de Ommuurde Tuin in Renkum. Ook is het mogelijk om een aantal kleine tests uit het gezondheidsonderzoek opnieuw te doen. Voor deelname aan deze 'Gezonde Zaterdag' wordt een eigen bijdrage in de kosten van de deelnemers gevraagd.

De Ommuurde Tuin (Renkum)- biologische tuinderij

INTERESSE OM DEEL TE NEMEN, MELD JE DAN AAN

Volgens Machteld Huber is 'gezondheid niet de afwezigheid van ziekte of aandoening maar het vermogen om met het leven om te gaan, om regie te *kunnen* voeren'.

Door te leren om gezond te zijn en gezonder te worden heb je meer grip op de huidige en toekomstige uitdagingen van het leven. Heb je interesse om mee te doen, dan kun je via de *All You Can Learn* -website van Springest je opgeven en ontvang je binnen vijf werkdagen een bevestiging en nadere informatie. De Fit voor het Leven –Training (24H) wordt twee keer per jaar georganiseerd. De eerstvolgende training staat gepland voor maandag 8 en dinsdag 9 juli a.s. op Papendal. De inschrijving van deze FVHL Class 2024-05 sluit op maandag 10 juni a.s.

8,9

REVIEWS OUD-DEELNEMERS OVER DEZE TRAINING

Deelnemers waarderen 'Fit voor het Leven-Training (24H)' gemiddeld met een 8,9 en bevelen de training bij een collega of vriend aan met 9,2. De kwaliteit van de begeleiding, de locatie van Pim Mulier op Papendal en de inhoud van het programma worden als betekenisvol en inspirerend beoordeeld en als hoogste gewaardeerd. We hebben de volgende quotes van de deelnemers genoteerd: *"5 sterren"*, *"een must voor jong en oud"*, *"deze training moet verplicht worden binnen Achmea"*.

INSPIRATIE EN VOORBEREIDING FIT VOOR HET LEVEN

HET 50+ BREIN

Ouder wordende hersenen in de moderne maatschappij

Margriet Sitskoorn

FINGERS®
BRAIN HEALTH
INSTITUTE

FINGERS BRAIN HEALTH INSTITUTE

The FINGER-method - Lifestyle measures for prevention of cognitive decline

IEMAND ZIJN

Filosofie van de persoonlijke vorming

Joep Dohmen

THE FINGER-STUDY: LIFESTYLE CAN PREVENT COGNITIVE DECLINE

The Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability (FINGER) is the first trial in the world to demonstrate that multidomain lifestyle interventions can improve our brain health and prevent cognitive decline (Lancet medical journal in 2015 Ngandu, Kivipelto, et al.). The study shows that simultaneous lifestyle measures in five areas can help prevent and delay the development of cognitive decline. With a multimodal approach to try to involve all five "fingers "daily: a healthy diet, physical activity, cognitive stimulation, social activities, and the monitoring of risk factors related to cardiovascular disorders. The latest research shows that at least 40% of all dementia cases are linked to modifiable lifestyle and environmental factors. Since the biological processes that may lead to dementia can start already 20-30 years before the diagnosis is made, it is never too early to start implementing these good habits. The same factors can also help in slowing down these processes, so it's also never too late.

Pim Mulier, Papendallaan 52, 6816 VD Arnhem, info@pimmulier.nl, www.pimmulier.nl

Pim Mulier