



"GOED VOOR EEN FIT BREIN"

TAFELTENNIS VOOR MENSEN MET DEMENTIE BIJ HERCULES



Naast tafeltennis voor 55-plus en voor mensen met een beperking, is TTV Hercules gestart met tafeltennis voor mensen met dementie. Tafeltennis blijkt namelijk een goede sport te zijn om de hersenen te activeren, zo melden diverse bronnen.

In 2016 schreef Mariette Otten McGovern al op Mantelzorgelijk.nl dat een Japans onderzoek heeft aangetoond dat het spelen van tafeltennis vijf afzonderlijke gebieden van de hersenen tegelijk activeert. "Bovendien neemt de zuurstof in het lichaam (en dus ook de hersenen) toe tijdens een partijtje tafeltennis, waardoor de bloedtoevoer verbetert. Mensen die de ziekte van Alzheimer of andere vormen van dementie hebben, kunnen door regelmatig tafeltennis te spelen hun besef van plaats en tijd en andere cognitieve vaardigheden verbeteren. De theorie achter tafeltennis therapie is dat het deel van de hersenen dat krimpt bij Alzheimer patiënten, daadwerkelijk wordt vergroot door het spelen van pingpong."



Daarnaast is er de Sport and Art Educational Foundation (SAEF) in Californië in de Verenigde Staten die tafeltennis als therapie biedt voor mensen met de ziekte van Alzheimer. En ook de Nederlandse Tafeltennisbond en Nederlands bekendste speelster ooit Bettine Vriesekoop, die tegenwoordig clinics verzorgt voor ouderen, kunnen zich van harte vinden in deze theorie.

Interesse: bel of app voor meer informatie André de Knecht van TTV Hercules
De koffie staat voor u klaar, én u kunt vrijblijvend 4 keer GRATIS meespelen.

De training is vrijdag van 13.00 - 15.00 uur



Contact

06 4672 0430
dementie.paratafeltennis.nl

andre@paratafeltennis.nl
Bosboomstraat 24, 7061BT Terborg