Actieve informatie Yannick Nijsingh

Cognitieve fitness
In het najaar start een (bewezen effectieve) cursus *'Cognitieve Fitness'* in Wognum. Voor dit project zijn 65+ers uit Nibbixwoud en Wognum actief benaderd. Wij bieden in samenwerking met Team Sportservice een cursus van 14 lessen Cognitieve Fitness aan. Hierin wordt fysieke inspanning gecombineerd met intellectuele uitdaging en bewuste ontspanning. Deze cursus richt zich op het behoud en de verbetering van zowel de fysieke als cognitieve fitheid. Uit onderzoek blijkt namelijk dat o.a. beweging heel goed is voor de hersenen. Regelmatig bewegen vermindert het risico op achteruitgang van sommige hersenfuncties. Voor de informatiebijeenkomst hebben zich inmiddels al zo'n 130 mensen aangemeld.

Denken & Doen
In het najaar start in de gemeente Medemblik het bridgeproject 'Denken en Doen'. Via dit project kunnen 60+ers leren bridgen op twee locaties in de gemeente. Bridge is namelijk de enige denksport in teamverband en daarmee de ideale sport voor ontmoeting. Tevens zorgt het leren én spelen van bridge voor het prikkelen van de hersenen. Door hersenen actief te houden, werken hersenfuncties zoals het geheugen beter. Het project is een samenwerking tussen de Bridgebond, lokale bridgeclubs, gemeente en Team Sportservice. Gedurende twee jaar komen de deelnemers in groepen wekelijks bijeen om onder leiding van een ervaren bridgedocent te leren bridgen. Inmiddels hebben zich al zo'n 110 deelnemers zich voor dit project aangemeld.

Adviesraad Sociaal Domein
De Adviesraad Sociaal Domein bestaat uit inwoners van de gemeente Medemblik die vanuit de belangen en ervaringen van de verschillende doelgroepen het college onafhankelijk adviseert. Dit gaat onder andere over de voorbereiding en uitvoering van het beleid op het gebied van de jeugdwet, de participatiewet en de Wmo. Op dit moment zijn zeven van de tien plaatsen bij de adviesraad ingevuld en is er ruimte voor aanvulling met mensen die affiniteit hebben met het sociaal domein. De komende tijd besteden wij aandacht aan het vinden van nieuwe leden.