

Langer mentaal fit door iets nieuws te leren? - Het CogFlex onderzoek

Langer mentaal fit blijven door iets nieuws te leren?

Cursisten gezocht (65-85 jaar) voor een gratis online cursus

Gezond ouder worden kan op veel manieren. Maar kan iets nieuws leren daar ook bij helpen? Ons onderzoeksteam van de Rijksuniversiteit Groningen denkt van wel! Wij onderzoeken of denkvermogen en stemming verbeteren bij het leren van iets nieuws. We vergelijken drie dingen: gitaar leren spelen, Engels leren of een lezingenreeks volgen. En we zijn op zoek naar senioren die mee willen doen! Elke cursus is gratis en duurt drie maanden. Als u meedoet wordt u willekeurig in één van de cursussen geplaatst. Het wordt dus een verrassing wat u gaat leren! U kunt de cursus helemaal thuis volgen, zolang u een laptop of tablet met internetverbinding heeft. Het is dus volledig veilig in deze coronatijd, en wij hopen u iets leuks te kunnen bieden waarbij u bovendien nieuwe mensen leert kennen. Verder wordt u uitgenodigd voor een videogesprek vóór de cursus, direct na de cursus, en vier maanden na afloop. Op [onze website](#) komt u meer te weten over hoe het onderzoek er precies uitziet.

Wij zijn op zoek naar senioren tussen de 65 en 85 jaar oud, voor nu vooral mensen die op dit moment geen of slechts lichte geheugenklachten hebben. Ook is het belangrijk dat u over het algemeen lekker in uw vel zit. Verder is het van belang dat u in uw dagelijks leven vooral Nederlands spreekt. Om erachter te komen of u mee kunt doen, bellen we u graag eerst even. Als u mee kunt doen, vindt in maart het eerste videogesprek plaats. De cursus begint in april en loopt tot en met juni. Als dank voor uw deelname krijgt u, naast de gratis cursus, na het laatste testmoment een vergoeding van €100,-.

Zin gekregen om mee te doen of wilt u meer informatie? Stuur dan een email met uw naam en telefoonnummer naar cogflex@rug.nl. U aanmelden voor het onderzoek kan ook via [onze website](#).