

DEN ÅLDRANDE HJÄRNAN RISKER OCH MÖJLIGHETER

Hjärnan är inblandad i det mesta vi gör, känner och upplever. Det är den som ger oss vår personlighet och våra känslor. Det är hjärnan som gör att vi har ett medvetande, att vi kan tänka och att vi kan minnas. Hjärnan kontrollerar också kroppens funktioner, till exempel våra sinnen och rörelser. Men precis som allt annat i kroppen åldras även hjärnan och det sker förändringar i hjärnan med åldern. Då vi dessutom utmanar vår hjärna, så håller den psykiska ohälsan på att ta över och är det stora hälsohotet i vår tid. Ett högt tempo, konstant stress och en digital livsstil med ständig uppkoppling börjar få konsekvenser för vår hjärna. Vår hjärna är inte anpassad till dagens samhälle med ett konstant bildflöde på instagram, nyheter i mobilen eller filmer på plattan.

Följ med på en spännande resa och få en ny bilda av det som händer och sker i ditt huvud!

Den 12 oktober får vi höra mera om hjärnan då neurologen Sari Kiuru-Enari berör temat på vårt månadsmöte.