**Bingo, een medicijn voor ouderen.**

**Afgelopen donderdag hadden we weer onze jaarlijkse zomerbingo. 145 leden, en dit maal mocht men een introduce meenemen, kwamen naar de bingo in het Jozefgebouw. Onder het genot van een drankje en een hapje werden er diverse rondjes bingo gespeeld en er waren veel hele mooie prijzen. Om half vijf keerde iedereen tevreden huiswaarts.**

**Onlangs las ik een stukje dat bingo een medicijn is voor ouderen. Bingo kan ouderen helpen om hun mentale alertheid intact te houden. Dat zeggen onderzoekers van Southamton University in Engeland. Bij bingo moeten de spelers in staat zijn om snel een aantal nummers te controleren en het vereist ook een snelle hand-oog coördinatie. Dat zijn nu precies twee vaardigheden die bij het ouder worden verslechteren. Zij onderzochten ook schaken en bridgen, maar daarbij wordt vooral een beroep gedaan op aangeleerde handelingen die eindeloos moeten worden herhaald, terwijl bij bingo reactieve mentale vaardigheden nodig zijn.**

**Mentale achteruitgang op oudere leeftijd is onvermijdelijk, net zoals fysieke achteruitgang, stellen de onderzoekers. Het proces kan worden vertraagd door bepaalde vaardigheden te blijven trainen en mentaal actief te blijven. Bijkomend voordeel is dat het een spel is dat in een groep wordt gespeeld. Dat is voor veel senioren vaak één van de weinige ontspanningsmogelijkheden waarbij ze in contact komen met leeftijdgenoten.**

**Bingo is dan ook voor veel KBO verenigingen een regelmatig terugkerende activiteit voor de leden.**

**KBO Edam Volendam organiseert ook een paar keer per jaar een bingomiddg in het Jozefgebouw.**

**Om alvast in uw agenda te noteren.**

**KBO Edam-Volendam organiseert een dagtocht naar Ossenzijl, de Weerribben en naar de Orchideeënhoeve op dinsdag 8 augustus a.s.**

**In de komende Nestor zit een flyer met info en hoe men zich kan opgeven.**

**Ook lid worden van Kbo Edam-Volendam?**

**T: 0614432633**

**E:** [**jantroet@gmail.com**](mailto:jantroet@gmail.com)