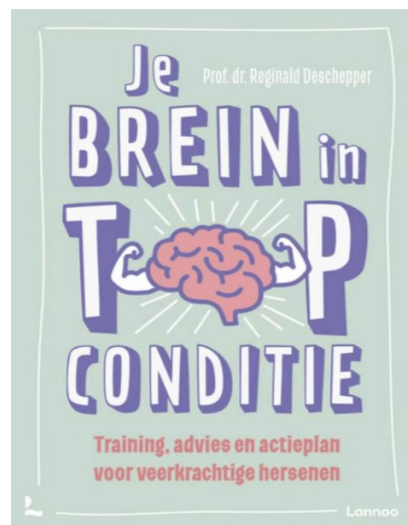


Uitnodiging Lezing Reginald Deschepper: 'Je brein in Topconditie'
op woensdag 7 oktober

Je brein is als een druk kruispunt vol ideeën, herinneringen en gedachten. Jarenlang draait alles op volle snelheid, tot het wat stroever begint te lopen. Je vergeet waar je je sleutels hebt gelegd, zoekt naar woorden of vraagt je af wat je ook alweer kwam doen in die kamer.

Kleine dingen misschien, maar ze tonen aan dat er iets verandert.

Het goede nieuws? Je kunt zelf veel doen om je brein gezond en veerkrachtig te houden. Hoe vroeger je ermee begint, hoe groter het effect. Maar ook als je vandaag pas de eerste stap zet, valt er nog heel wat winst te boeken.



Tijdens deze boeiende lezing geeft gezondheidswetenschapper **Reginald Deschepper** heldere inzichten en praktische tips om je geheugen, concentratie en focus te versterken. Verwacht geen droge theorie, maar bruikbare adviezen waarmee je meteen aan de slag kunt.

- gezonde voeding,
- voldoende beweging,
- mentale uitdagingen,
- en voldoende rust.

Praktisch:

Woensdag 7 oktober 2026 om 14.00 uur

Wijkcentrum De Xaverianen - zaal A, Xaverianenstraat 3, 8200 Brugge Sint-Michiels

Klik [hier](#) voor het Interactief plan.

Inschrijven door overschrijving van **9 euro** pp op rekeningnummer BE11 4747 1460 0148 van KBC Senioren Brugge met vermelding 'R. Deschepper'.

Inschrijven t.e.m. 2 oktober.

Contactpersoon: Annick Vandekeere - 0474 95 11 65