



Juggle-FIT: leer jongleren in korte lessen

-“Even los van je scherm”-

Jongleren is meer dan een leuke vaardigheid. Het vraagt om aandacht, timing, oog-handcoördinatie en voortdurende bijsturing. Juist die combinatie maakt het een sterke training voor je brein.

- “Lichaam en brein in beweging” –

Onderzoek laat zien dat leren jongleren samenhangt met **neuroplasticiteit**: het brein past zich aan door oefening.

- In de lijn van Erik Scherder past jongleren goed bij het idee dat **bewegen én denken samen** het brein activeren.

Laat je inspireren door **Claude Shannon: naamgever Claude AI**; de man achter de bit, de vader van de informatietheorie, uitvinder van de jongleermachine en jongleur!

Shannon was meer dan een briljant wetenschapper. Hij hield van spelen, bouwen en ontdekken.

Jongleren was meer dan een hobby, het was een manier van denken: creatief, precies en vol beweging. Zijn boodschap: grote ideeën beginnen vaak met spelen, proberen en blijven oefenen.

Redenen genoeg dus!

Bronnen

Nature: Draganski et al., *Changes in grey matter induced by training* (2004), en Nature Physics: *The bit juggler* (2023).
Erik Scherder / Bewegen voor je brein: informatie over de positieve relatie tussen bewegen, cognitieve uitdaging en hersenfunctie. Over Claude Shannon: biografische informatie van IEEE Information Theory Society en Bell Labs over zijn werk aan informatietheorie, bits, digitale schakelingen en zijn jongleermachine.



Juggle-FIT

Gun en verras je medewerkers en klanten JuggleFit!

1x per week 15 minuten:

les en zelf tussendoor oefenen

Jongleren met 3 ballen de basis en trucjes

Wij komen bij u langs op locatie!

“Helder hoofd; nieuwe energie”

Info: Mr. Kees: actie@pactis.nl

