

INLEIDING

We hebben altijd gedacht dat onze hersencellen eindig waren, zoals spliterwten in een pot: als je ze eruit haalt, ben je ze voor altijd kwijt. Daardoor zouden onze mentale vermogens steeds verder afnemen naarmate we ouder worden. Gelukkig zijn we intussen afgestapt van die ouderwetse opvatting.

Ondertussen weten we dat onze hersenen voortdurend nieuwe verbindingen leggen, nieuwe dingen leren, problemen oplossen en superflexibel zijn. Dankzij deze verbazingwekkende neuroplasticiteit kunnen onze hersenen zichzelf ons hele leven lang opnieuw organiseren, hoe oud we ook worden.

Hoe meer je je hersenen uitdaagt om nieuwe neuronenvbindingen te maken, hoe scherper en beter ze worden. Onderzoek heeft aangetoond dat puzzels de bloedstroom naar de hersenen verbeteren, zorgen dat er meer zuurstof opgenomen wordt en daardoor de symptomen van veroudering tegengaan.

Je hersenen houden van een flinke uitdaging en ze hebben een hekel aan inactiviteit, dus dit boek is bestemd om je hersenen behoorlijk bezig te houden. Het bevat tientallen puzzels, woordraadsels, denkoefeningen en strikvragen om je hersenen tot actie aan te porren en de spinnenwebben in je hoofd weg te blazen. Ze kunnen zelfs je humeur en je geheugen verbeteren en zorgen dat die neuronenvbindingen in je hoofd op volle toeren blijven draaien.

De Ladder van een Cruiseschip

De metalen ladder van een cruiseschip heeft vijftig sporten, telkens met een tussenruimte van 30 cm. De onderste sport zit een meter boven het water. De vloed laat het water elke 15 minuten 30 cm stijgen. Hoeveel sporten zitten na vier uur onder water?

Rode Jas, Blauwe Jas

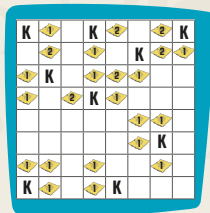
Twee oude vrienden zitten naast elkaar op een bankje in het park. De ene draagt een rode jas en de andere een blauwe jas. 'Ik draag een rode jas', zegt de ene. 'Jij draagt een blauwe jas', zegt de andere. Een van beiden liegt. Welke kleur jas draagt de leugenaar?

Afkllokken

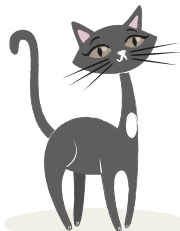
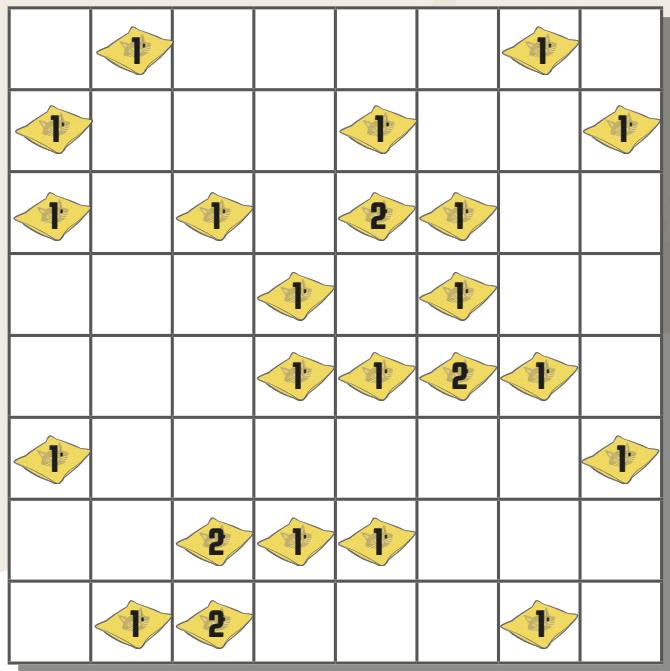
Het is tien voor halfdrie. Hoeveel graden is de scherpe hoek die gevormd wordt door de beide wijzers van de klok (een cirkel is 360 graden)?



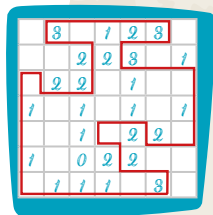
GEK OUD KATTENVROUWTJE 1



Een gek oud kattenvrouwtje heeft negen katten. Elke kat slaapt naast een of meer kussens die verspreid liggen over een grote betegelde vloer. Elk kussen heeft een getal dat aangeeft op hoeveel aangrenzende tegels een kat ligt. Denk logisch na en schrijf een K op elke tegel waarop een kat ligt te slapen.



KAMERTJE VERHUREN 1



Vorm in dit rooster één gesloten pad, zonder extra vertakkingen, door een aantal hoeken horizontaal of verticaal met elkaar te verbinden. Het pad mag zichzelf niet kruisen. Een getal in een vakje geeft aan door hoeveel lijnen dat vakje is omgeven. Er is maar één oplossing.

	1	2	3			1
1			2	2		0
2	2			1		
			1			
		2			2	1
1		1	0			1
2			1	1	1	

MAGISCH VIERKANT 1

1	18	7	16
15	8	10	4
12	2	17	6
9	14	3	11

Vul alle lege cellen in zodat je een magisch vierkant krijgt waarbij de som van elke rij, kolom en diagonaal hetzelfde getal geeft.

1	12	6	
	7		
11			5
	14		

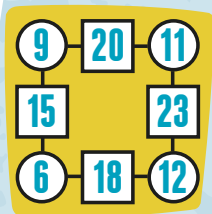
WOORDLADDER 1

	T	A	F	E	L
1					
2					
3					
	R	E	K	E	N

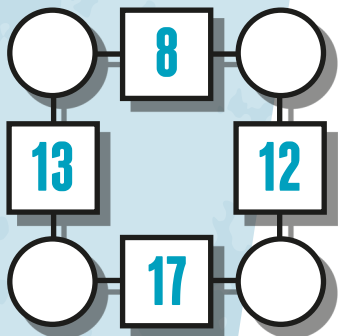
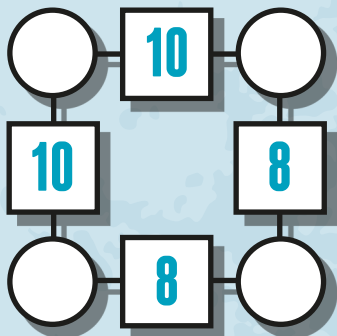
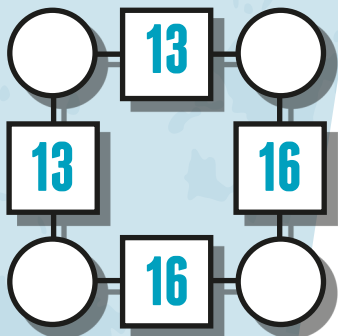
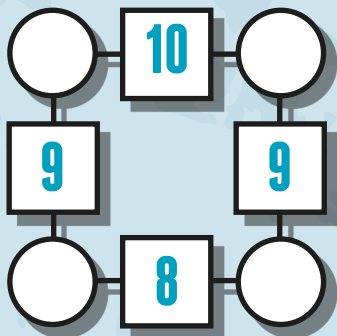
Verander het woord van TAFEL naar REKEN. Verander telkens één letter en zorg dat je bij elke stap een nieuw woord krijgt.



REKENVORM 1



Het getal in elk vierkantje is de som van de getallen in de twee cirkels ernaast. Vul de ontbrekende getallen in.



STROOP TEST

Hieronder vind je een van de meest gebruikte testen om aandachtsproblemen op te sporen. Het is ook een test voor je executieve functies en je werkgeheugen. Ben je er klaar voor om je mentale vaardigheden en flexibiliteit te testen? Snel – zeg hardop welke kleur elk woord heeft, NIET het woord dat je leest. Ga van links naar rechts, van boven naar beneden. Klaar. Start!

ROOD	WIT	BLAUW	GEEL
BLAUW	ROOD	GEEL	WIT
WIT	GEEL	BLAUW	ROOD
ROOD	WIT	BLAUW	GEEL
GEEL	BLAUW	WIT	ROOD
WIT	GEEL	ROOD	BLAUW
BLAUW	WIT	GEEL	ROOD
ROOD	GEEL	BLAUW	WIT

Maak je geen zorgen als je dit lastig vond. Het overwinnen van geautomatiseerd gedrag (in dit geval lezen) is moeilijk (en het betekent in elk geval dat je vlot leest!). Je hersenen doen er langer over om de namen van de kleuren te bedenken dan om de kleurnamen te lezen.

Kleinzoon of Kleindochter?

Een man heeft twee kleinkinderen. Een van hen is een meisje. Hoe groot is de kans dat de andere een jongen is?

Tip: het goede antwoord is NIET vijftig procent.

Zure Beertjes 1

Gerda en Bernard zijn de snelste eters van zure beertjes in de wereld. Samen houden ze het wereldrecord met twaalf zakjes zure beertjes. Bernard kan twee keer zo snel eten als Gerda. Als Bernard drie minuten nodig heeft om vier pakjes te eten, in hoeveel minuten hebben ze dan hun wereldrecord gevestigd?

Zeg Wat Je Ziet

Wat is het volgende getal in deze rij: 1, 11, 21, 1211?

- a) 111221
- b) 312211
- c) 13112221

