

## Persbericht

### Puzzel je brein in topconditie!

#### ***Denksport en Hersenstichting lanceren campagne voor hersengezondheid***

**Amsterdam, 14 oktober 2024** – Denksport en de Hersenstichting slaan de handen ineen om het belang van hersengezondheid en de positieve effecten van puzzelen te benadrukken. Met de campagne 'Braincare Routine, puzzel je brein in topconditie' willen beide organisaties mensen aanmoedigen om puzzelen als een vast onderdeel van hun dagelijkse routine op te nemen.

#### **Start van de campagne en de 7-daagse Puzzel Challenge**

De campagne gaat van start op 18 oktober 2024 met een puzzelontbijt olv Dennis van der Geest, gevolgd door een 7-daagse Puzzel Challenge die begint op 21 oktober 2024. Gedurende deze week worden deelnemers uitgedaagd om dagelijks tijd vrij te maken voor puzzelen, met als doel mentale uitdaging en/of ontspanning te bevorderen en hiermee aan hersengezondheid te werken.

#### **Belang van puzzelen voor hersengezondheid**

Uit onderzoek blijkt dat regelmatige mentale uitdagingen, zoals puzzelen, een positieve invloed hebben op de hersengezondheid. [Neuropsycholoog Erik Scherder benadrukt dat activiteiten zoals puzzelen bijdragen aan een hogere cognitieve reserve, wat kan helpen het risico op hersenaandoeningen, zoals dementie, te verminderen<sup>1</sup>.](#) De Hersenstichting en Denksport willen met deze campagne het bewustzijn vergroten over hoe belangrijk het is om de hersenen gezond te houden.

#### **Oproep aan het publiek**

Denksport en de Hersenstichting roepen iedereen op om deel te nemen aan de 7-daagse Puzzel Challenge en puzzelen een vast onderdeel van hun dagelijkse routine te maken. *“Puzzelen biedt niet alleen een leuke en uitdagende manier om de hersenen actief te houden, maar het kan ook dienen als een moment van ontspanning in ons drukke dagelijkse leven,”* aldus de organisaties.

#### **Over Denksport en de Hersenstichting**

Denksport, onderdeel van Keesing Media Group, is al jaren een toonaangevende naam op het gebied van puzzels en breinuitdagende spellen. De Hersenstichting zet zich in voor een 'gezonde hersenen voor iedereen' en het voorkomen van hersenaandoeningen door middel van voorlichting en onderzoek.

Voor meer informatie over de campagne en hoe u kunt deelnemen aan de 7-daagse Puzzel Challenge, bezoek de websites van Denksport en de Hersenstichting.

## Contactinformatie

*Hersenstichting* - Tine van Heerikhuize, PR Manager Hersenstichting Telefoon: 06 24887027  
E-mail: [tvvanheerikhuize@hersenstichting.nl](mailto:tvvanheerikhuize@hersenstichting.nl)

*Denksport* - Mariëlle Hoeks, Marketing Manager Keesing Telefoon 06 34048847  
E-mail: [m.hoeks@keesing.com](mailto:m.hoeks@keesing.com)

## Bron

<sup>1</sup>: [Neuropsycholoog Erik Scherder: Puzzelen zorgt voor een fitter brein](#)