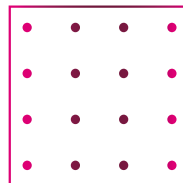
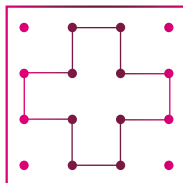
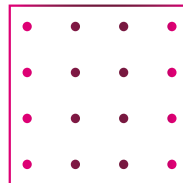
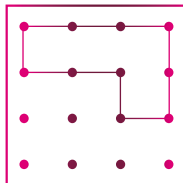
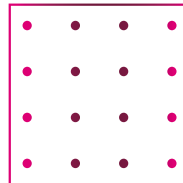
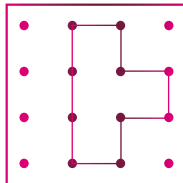
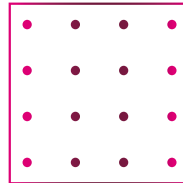
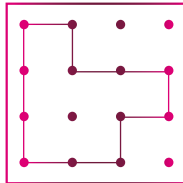
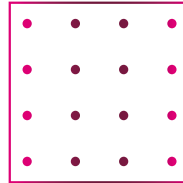
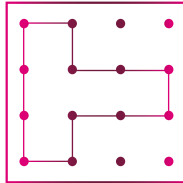


Combineer het nuttige
met het aangename, met
stimulerende oefeningen
voor de hersenen.



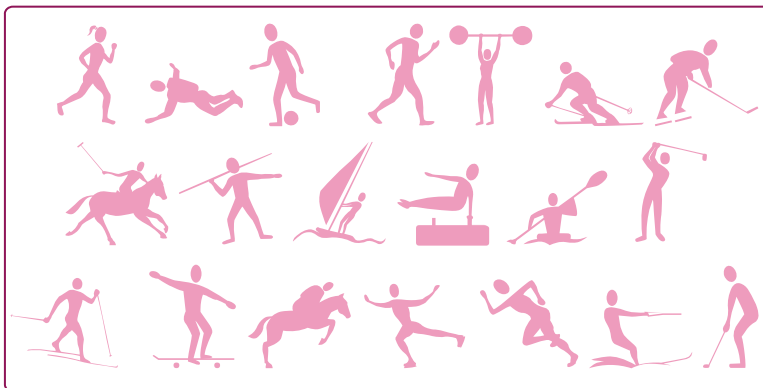
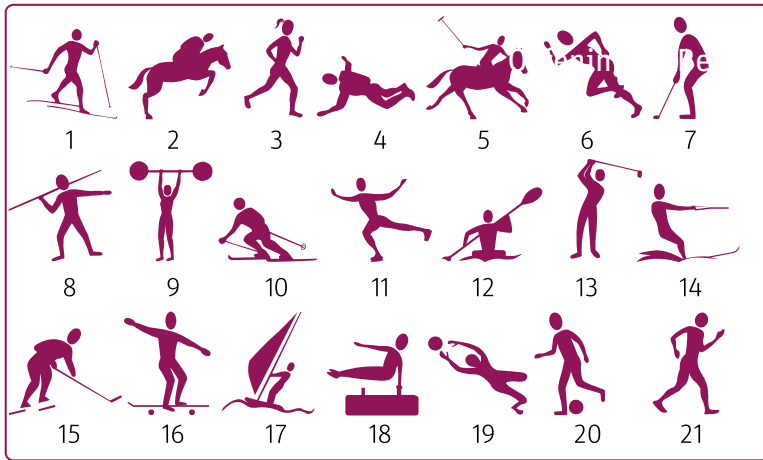
Boekje met
OEFENINGEN
voor de
HERSENNEN

Verbind de punten in de rechterkader zodat je dezelfde tekening verkrijgt als in de linkerkader.



Elke atleet in het bovenste vak heeft een 'tweelinghelft' in het onderste vak.

Eén van hen is echter verdwenen. Probeer uit te zoeken welke tweeling ontbreekt, enkel door je ogen te gebruiken, daarna met een potlood indien nodig.



Hoeveel keer 0 tel je tussende Q's?

QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQOQQQQQQQQOQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
OQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQOQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQOQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQOQQQQ

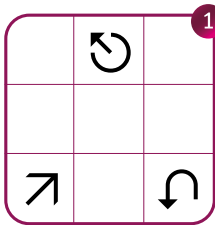
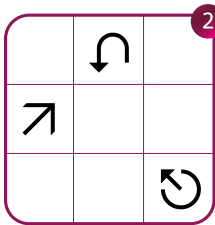
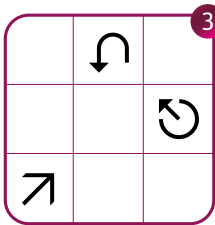
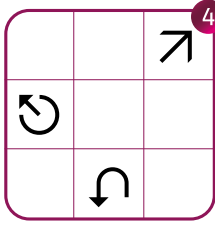
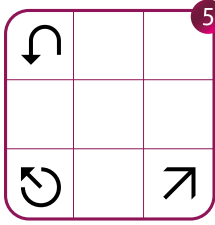
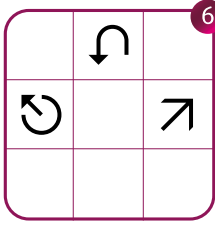
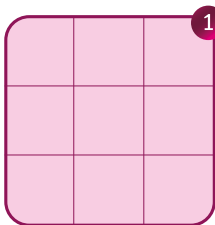
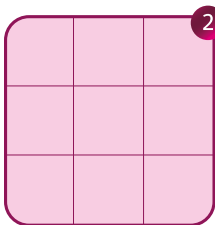
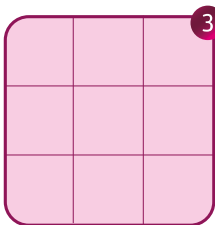
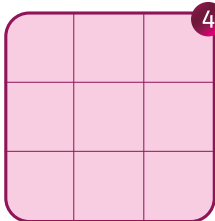
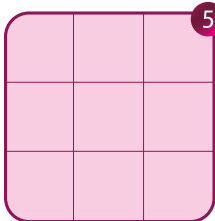
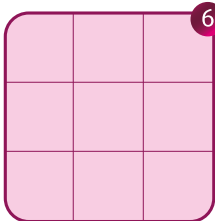
Zie je de fout?

AAAA BBBB CCCC DDDD
EEEE FFFF GGCG HHHH
IIII JJJJ KKKK LLLL
MMMM NNNN OOOO
PPPP QQQQ RRRR SSSS
TTTT UUUU VVVV WWWW
XXXX YYYY ZZZZ

Onderlijn snel de 3 verschillen tussen de bovenste en de onderste rij, per groepje met karakters.

6v31eFK59	g15746F8F	2v82F\$K1z
6v3zeFk53	b15z4pF8F	2482FSKLz
j09ugTzcE	xE5r\$gh90	mZt4&83!b
j89ubTzaE	xF5r\$bh60	mZT4&63!g
4s84tFBK1	17u46Fh8F	4B8Z6U658
4s94tFbk1	15uz6Fh9F	4b8z6U6s8
Tf973k1K9	B141zZ591	951K56b5f
Tf873K1K6	B7412Z561	351K56B5F
j7NfLh4i6	d81gB4072	1KS5BS6B0
jzNfLk416	d81GB5042	1Ks5B86n0
34g67F96h	7UKg4LZ45	6B8B4S245
54g67F66K	7uKb4L745	6P8B4s246
ks54v1H67	o18a50v41	Uz7e76B23
Ks54v1h61	o18c50V4L	UzZe76P28

Onthoud de positie van elk motief in één vak. Begin bij nummer 1. Bedek vervolgens dit vak en teken, uit het hoofd, de motieven in het overeenkomende onderste vak.

Schrijf in de lege vakken een cijfer van 1 tot 9. Let er hierbij op dat elk cijfer slechts één keer voorkomt per lijn, per kolom en per vierkant van 9 vakjes.

3			7	2				6
		6			5		9	
2	5	8				3		
9	8		6				7	
	2		4		7		6	
	7				9		5	8
		9				4	2	1
	1		8			6		
4				9	6			5

Onderstaande woorden zijn in alle richtingen verborgen in het diagram. De letters mogen meer dan 1 keer gebruikt worden.

AMSTERDAM
BERLIJN
BOEDAPEST
BOEKAREST
BRATISLAVA
BRUSSEL

DUBLIN
HELSINKI
KOPENHAGEN
LISSABON
LJUBLJANA
LONDEN

LUXEMBURG
OSLO
PARIJS
REYKJAVIK
RIGA
ROME

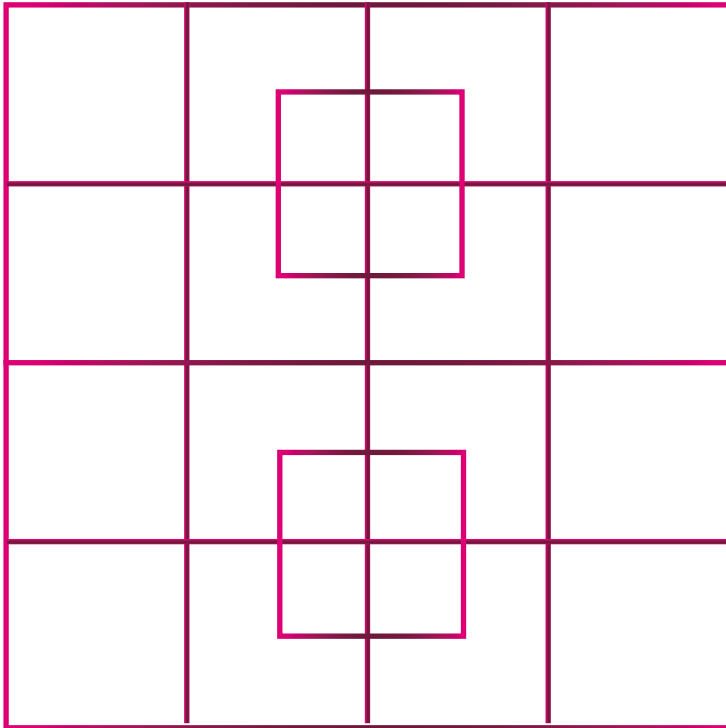
SKOPJE
STOCKHOLM
VILNIUS
WARSCHAU
WENEN
ZAGREB

A	E	J	P	O	K	S	U	I	N	L	I	V
N	M	L	O	H	K	C	O	T	S	W	A	A
A	I	S	L	T	S	E	P	A	D	E	O	B
V	R	L	T	J	S	B	B	E	R	G	A	Z
A	H	O	B	E	U	E	L	O	N	D	E	N
L	E	S	S	U	R	B	R	N	E	N	E	W
S	L	L	J	L	D	D	L	A	G	I	R	E
I	S	O	I	K	I	V	A	J	K	Y	E	R
T	I	J	R	O	M	E	N	M	A	E	J	I
A	N	U	A	H	C	S	R	A	W	N	O	J
R	K	O	P	E	N	H	A	G	E	N	A	B
B	I	G	E	W	L	I	S	S	A	B	O	N
E	E	S	T	L	U	X	E	M	B	U	R	G

Schrijf in de lege vakken een cijfer van 1 tot 9.
 Let er hierbij op dat elk cijfer slechts één keer
 voorkomt per lijn, per kolom en per vierkant van
 9 vakjes.

6	4							
				8				7
2			6		5			3
		4				7		6
5	9						2	4
					2	9		
3		1		9			4	5
	8			5			9	2
					8	3		

Hoeveel vierkanten tel je?
Echt? Het zijn er meer, toch?



Oplossingen

47

Opfeing 10

9	5	2	4	6	8	3	7	1
4	8	7	3	5	1	6	9	2
3	6	1	2	9	7	8	4	5
7	1	6	5	4	2	9	3	8
5	9	3	8	7	6	1	2	4
8	2	4	1	3	9	7	5	6
2	7	9	6	1	5	4	8	3
1	3	5	9	8	4	2	6	7
6	4	8	7	2	3	5	1	9

Opfeing 9

6	9	5	2	4	6	8	3	7	1
4	8	7	3	5	1	6	9	2	
3	6	1	2	9	7	8	4	5	
7	1	6	5	4	2	9	3	8	
5	9	3	8	7	6	1	2	4	
8	2	4	1	3	9	7	5	6	
2	7	9	6	1	5	4	8	3	
1	3	5	9	8	4	2	6	7	
6	4	8	7	2	3	5	1	9	

Opfeing 8

4	3	2	1	9	6	7	8	5
5	1	7	8	4	2	6	3	9
8	6	9	5	7	3	4	2	1
6	7	4	2	3	9	1	5	8
1	2	5	4	8	7	9	6	3
9	8	3	6	5	1	2	7	4
2	5	8	9	6	4	3	1	7
7	4	6	3	1	5	8	9	2
3	9	1	7	2	8	5	4	6

Opfeing 7

631eF59	654v1h67	k554v1h61
81546f8F	018a50v41	018c50v41
7484fBk1	7uKb4L745	6P8B4s246
454tfBk1	688B4s245	688B4s245
1793K1K9	d81gB4072	1K5S856B0
Tf873K1K6	d81gB5042	1K5S86m0
09u8TzCE	87412Z561	351K56B5F
89ubTzAE	951K56b5F	951K56b5F
632eFk53	15u26fh9F	4b8Z6U658
631eF59	17u46fh8F	4B8Z6U658
1524pF8F	2v82Fk1Z	2v82Fk1Z
2482Fk1Z	4826U658	4826U658
2482Fk1Z	4B8Z6U658	4B8Z6U658
1524pF8F	4b8Z6U658	4b8Z6U658
81546f8F	631eF59	631eF59
7484fBk1	89ubTzAE	89ubTzAE
454tfBk1	1793K1K9	1793K1K9
34867F96h	Tf873K1K6	Tf873K1K6
54867F66K	09u8TzCE	09u8TzCE
018a50v41	018c50v41	018c50v41
018a50v41	018c50v41	018c50v41

Opfeing 5

Enkele praktische tips om in het dagelijks leven toe te passen:



Het brein trainen, samen met andere mensen



Regelmatig bewegen



De consumptie van alcohol beperken



Niet roken



Gezond eten



Schwabe Pharma
Belgium