

University of Groningen

Flexible Aging

Nijmeijer, Saskia Esmee

DOI:
[10.33612/diss.563506598](https://doi.org/10.33612/diss.563506598)

IMPORTANT NOTE: You are advised to consult the publisher's version (publisher's PDF) if you wish to cite from it. Please check the document version below.

Document Version
Publisher's PDF, also known as Version of record

Publication date:
2023

[Link to publication in University of Groningen/UMCG research database](#)

Citation for published version (APA):
Nijmeijer, S. E. (2023). *Flexible Aging: a multidisciplinary approach to learning to preserve*. [Thesis fully internal (DIV), University of Groningen]. University of Groningen. <https://doi.org/10.33612/diss.563506598>

Copyright

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

The publication may also be distributed here under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license. More information can be found on the University of Groningen website: <https://www.rug.nl/library/open-access/self-archiving-pure/taverne-amendment>.

Take-down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Downloaded from the University of Groningen/UMCG research database (Pure): <http://www.rug.nl/research/portal>. For technical reasons the number of authors shown on this cover page is limited to 10 maximum.

Stellingen

1. Het leren spreken van een nieuwe taal draagt mogelijk bij aan de cognitieve reserve door cognitieve flexibiliteit te bevorderen. *(dit proefschrift)*
2. Elk effect van meertaligheid op cognitie is het complexe samenspel van verschillende factoren gerelateerd aan meertaligheid. *(dit proefschrift)*
3. Complexe levenservaringen hangen samen met betere cognitieve prestaties bij ouderen: beter iets dan niets en hoe meer hoe beter. *(dit proefschrift)*
4. Zelfs korte cognitieve trainingen leiden tot betere cognitieve prestaties bij ouderen. *(dit proefschrift)*
5. Het is waarschijnlijker dat levensverrijkende ervaringen zoals het leren spreken van een vreemde taal of spelen van een muziekinstrument leiden tot betere cognitie dan dat mensen met een betere cognitie kiezen voor deze levensverrijkende ervaringen. *(dit proefschrift)*
6. Interventies om cognitieve flexibiliteit te verbeteren moeten een breed scala aan cognitieve functies aanspreken, maar vooral leuk zijn om aan te beginnen en vol te houden.
7. Het onderzoeken van breinactivatie is noodzakelijk om na te gaan welke (veranderingen in) mechanismen onderliggend zijn aan positieve effecten op cognitie.
8. Een complex probleem als gezond ouder worden kan alleen benaderd worden vanuit verschillende disciplines.
9. "Never waste a good crisis" (Winston Churchill)
10. "Flexibility is the key to stability" (John Wooden)