



Ansprechpartner/in: Frau Marita Lehnhardt
Abt.: Jugend, Familie, Bildung und Soziales
Generelles, Persönliche und finanzielle Hilfen
Seniorentreff
Tel.: 02373 903 298

02.04.2014

Ganzheitliches Gedächtnistraining mit Muße

-Wer rastet, der rostet-

das gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen. Das Gehirn ist in diesem Sinne wie ein Muskel, wird es nicht trainiert, so werden seine Fähigkeiten geringer.

Ganzheitliches Gedächtnistraining beinhaltet viel mehr, als das Training der Merkfähigkeit und des Gedächtnisses, denn unser Gedächtnis bezieht seine Informationen aus dem Zusammenspiel von sehr vielen Faktoren.

Der Mensch lernt durch Bewegung, Wahrnehmung, Ausdruck und Kommunikation und einer guten Zusammenarbeit beider Gehirnhälften. Diese Fähigkeiten stehen in einem wechselseitigen Abhängigkeitsverhältnis zueinander. Wenn man diese Lernfähigkeit ausnutzen möchte, muss man die Zusammenhänge beachten und alle Erlebnisdimensionen berücksichtigen.

Im ganzheitlichen Gedächtnistraining werden u.a. folgende Hirnleistungen trainiert: Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Logik, Assoziatives Denken, Struktur, Fantasie und Kreativität.

Unterstützend hierzu werden Bewegungsübungen wie Koordinationsübungen, Fingerübungen oder Sitztanz angeboten. In entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdrucksoll auch der Spaß nicht zu kurz kommen.

Sie möchten etwas für Ihr Gedächtnis tun, aber in einer kleinen Gruppe und mit geringen Anforderungen. Sie sind unsicher, ob Sie Aufgaben so schnell wie andere bearbeiten können. Deshalb bietet der Seniorentreff in Menden erstmalig einen Kurs an, in dem das Arbeitstempo bewusst an die Fähigkeiten der Teilnehmer/Innen angepasst ist.

Dieser Kurs beginnt Dienstag 06. Mai von 15.00 - 16.30 Uhr und geht bis Anfang Ende Juni 2014. Die Kursgebühr beträgt für 8 Nachmittage 50,-€, zusätzlich 2,-€ Materialgebühr. Hier ist die Teilnehmerzahl auf 6 Personen begrenzt.

Anmeldungen bitte bis zum 30.04.2014 im Büro des Seniorentreffs, Neumarkt 3 oder unter der Telefonnummer 02373/903-298 .

Stadt Menden (Sauerland)

Neumarkt 5
58706 Menden
Tel.: 02373 903 0
www.menden.de/presse

Pressekontakt

Manfred Bardtke
Tel.: 02373 903 369
Fax: 02373 903 386
E-Mail: presse@menden.de

Hannelore Pifczyk (Stellvertreterin)
Tel.: 02373 903 302
Fax: 02373 903 386

