

Fachvortrag bei Hiergeblieben e.V.

# Im Alter nichts vergessen

(JD) Wer kennt das nicht: wo ist denn mein Hausschlüssel, mein Geldbeutel... Gedächtnis kann man trainieren. Wie bei der Muskulatur kommt es auf Regelmäßigkeit und Ausdauer an.

Um das Gedächtnis zu trainieren, gibt es verschiedene Arbeitsformen wie z.B. Merkstechniken, Übungen zur Konzentration, zur Verbesserung der Fähigkeit der Wortfindung sowie zur Erweiterung der bildlichen Vorstellungskraft. Der Vortrag wendet sich nicht nur an ältere Menschen, sondern an alle

Interessenten, denn man muss bei Zeiten anfangen zu üben. Dabei wird gezeigt, dass es nicht um Leistungsdruck und Konkurrenz geht, sondern dass Gedächtnistraining Spaß macht.

Über die Arbeitsformen informiert Sie Heide Würthner, ausgebildete Gedächtnistrainerin des Bundesverbands Gedächtnistraining e.V. .

Die Veranstaltung findet statt am Dienstag, 2. Mai von 15:30 – 16:30 Uhr, im Bürgersaal des Luise-Büchner-Hauses, Grundstraße 10, 1. Etage. Der Eintritt ist frei.