

GEDÄCHTNISTRAINING

Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren

Kursreihe



Zielgruppe

Dieses kostenlose Gruppenangebot richtet sich an Menschen ab der Pensionierung.



Inhalte

In den **12 Einheiten** der Kursreihe werden die Teilnehmenden in die Welt des Gedächtnistrainings eingeführt: Neben allgemeinen Informationen zum Thema werden die eigenen Hirnleistungen sowie das Gedächtnis vor allem mit vielen praktischen Übungen aktiv trainiert. Dazu gehören beispielsweise Fähigkeiten wie die Merkfähigkeit, Konzentration oder logisches Denken.

In dieser Kursreihe wird so Wissen vermittelt, Gelerntes immer wieder gefestigt und zudem der Einsatz des Online-Tools „**Memofit**“ geübt.



Termine WIEN- Herbst 2022*

24.10. / 31.10. / 07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11.

Winterpause

16.01. / 23.01. / 30.01. / 06.02. / 13.02. / 20.02.

Jeweils **Montag** von **08:30 bis 10:00 Uhr**

Trainerin: Gabriele Gahmel

Anmeldung bis **18.10.2022**

*Max. Gruppengröße von 12 Personen



Die Kursreihe findet über das Online-Tool „Webex“ statt.

Gemeinsam erlernen wir den Einstieg und Umgang mit „Webex“.
Voraussetzung: Laptop, Smartphone, Tablet oder PC mit Kamera und Mikrofon sowie stabiles Internet.



Kontaktdaten und Anmeldung

Landesstelle für Wien, Niederösterreich und Burgenland

Lisa – Marie Schordje, BSc MA

aktivmitbvaeb@bvaeb.at

050405- 21720

Gefördert aus den Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Wien

