



Gedächtnistraining

In Gesellschaft mit Spass und Knobeln unser Hirn etwas herausfordern – ein Turnen für unser Gehirn

Seniorinnen und Senioren finden im Gedächtnistraining eine Möglichkeit, gemeinsam an etwas zu arbeiten, sich zu treffen und auch mal über sich zu lachen!

Auch wenn die Leistung des Gehirns insgesamt etwas nachlassen kann, bleibt es nachweislich ein Leben lang wandlungsfähig und plastisch. Auch im Alter können sich noch neue Nervenzellen bilden.

Im Gedächtnistraining erhalten unsere grauen Zellen verschiedene Denkanreize, dass unser Gehirn jung, fit und flexibel bleibt.

Wir treffen uns jeweils am Donnerstag-Morgen von 9 – 10 Uhr im Sitzungszimmer im Gsellhof, Schüracherstrasse 10, Brüttisellen (Eingang oben).

Termine 2022:

12.05. / 09.06. / 23.06. / 07.07. / 25.08. / 08.09. / 29.09. / 03.11. / 17.11. / 01.12. / 15.12.

Kosten: CHF 20 pro Kurstag inkl. Material.

Anmeldung: Direkt bei der Kursleitung, Maja Graf, Telefon 076 454 04 35

Das Angebot wird unterstützt von der Kommission 60+ und der Pro Senectute Ortsvertretung Wangen-Brüttisellen

