

„Gehirnjogging: Gedächtnistraining für jedes Alter“

Online-Vortrag



25.04.2024

18.00 — 19.30 Uhr

Online in Zoom

Anmeldungen bis 22.04.2024 an:

Selbsthilfe-Ufr@paritaet-bayern.de

0931 | 35401 –16

<https://unterfranken.paritaet-bayern.de>

Geistige Fitness ist keine Frage des Alters.

Gehirnjogging ist heute eine Art Volkssport. Es gibt unzählige Übungen, Spiele, Apps und Aufgaben zum Gedächtnistraining. Es ist wichtig, sein Gehirn regelmäßig zu fordern und neue Herausforderungen zu suchen, um die geistige Fitness zu erhalten.

Nachlassende Gedächtnisleistungen gehören im Alter zu den häufigsten Beeinträchtigungen. Dabei möchten wir alle möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt leben.

Hier setzt das wissenschaftlich entwickelte und geprüfte Gedächtnistraining an.

Studien im Rahmen der SimA®-Forschung ergaben, dass sich alterungsbedingte Entwicklung durch konsequente körperliche und geistige Aktivität um mehrere Jahre hinauszögern lassen.

Erfahren Sie heute mehr darüber, wie Sie Ihre mentale Fitness aktiv gestalten können.

**Referentin: Mareike Marten,
Leitende Ergotherapeutin (B. Sc.) Geriatrischen Rehabilitationsklinik der AWO Würzburg,
zertifizierte SimA-Trainerin**

„Session zero“ am
22.04.2024 um 17.00
Uhr für einen entspann-
ten Technik-Check

**Für alle Selbsthilfe-
Mitglieder, bitte weiter-
leiten!**

Kostenfrei!

**Wir freuen uns über Spenden
an den Verein**

**Selbsthilfekontaktstellen e.V.,
dazu bitte den QR-Code**

scannen:



Gemeinsam von:

