

GEDÄCHTNISTRaining FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

“Wer rastet, der rostet.” Das gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen. Die vielfältigen Übungen im Gedächtnistraining regen das Denken und die Fantasie an.

ZIEL DES GEDÄCHTNISTRainINGS

Im Gedächtnistraining werden mit praktischen und schriftlichen Übungen verschiedene Hirnleistungen verbessert. Vor allem werden dabei folgende Funktionen des Gehirns angesprochen:

- Merkfähigkeit
- Konzentration
- Wahrnehmung
- Sprachkompetenz

Es werden Gedächtnis- und Lernstrategien erarbeitet, welche im alltäglichen Leben umgesetzt werden können. Alltägliche Anforderungen werden so besser und effizienter bewältigt. Ziel des Gruppentrainings ist es, miteinander und voneinander zu lernen und gegenseitig Anregungen und Ideen zu vermitteln. Zudem soll das Gruppentraining die sozialen Kontakte unterstützen und fördern.

Wir empfehlen das Gedächtnistraining bei:

- beginnender Demenz
- Störungen der Merkfähigkeit
- altersbedingten kognitiven Problemen
- leichten kognitiven Einschränkungen im Rahmen neurologischer Erkrankungen

UNSER ANGEBOT

Die Gedächtnisgruppe findet jeweils am Donnerstagnachmittag von 14.30 bis 16.30 Uhr in der Praxis der ERGO TOGGENBURG statt. Die maximale Teilnehmerzahl beschränkt sich auf sechs Personen.

Mit einer Arztverordnung wird das Gedächtnistraining von der Krankenkasse übernommen. Für Selbstzahler kostet der Kurs SFr. 270.- für neun Mal.

**ERGO
TOGGENBURG**

Wigetstrasse 4
9630 Wattwil

T 071 988 36 17
F 071 988 61 17
www.ergotoggenburg.ch