

## **Gedächtnistraining für Senioren 55+**

Angebot der Senioren-Service-Stelle

Als Angebot für Senioren aus der Gemeinde Neunkirchen bietet die Senioren-Service-Stelle in Zusammenarbeit mit Frau Renate Rokita, Entspannungspädagogin und Ganzheitliche Gedächtnistrainerin einen neuen Kurs für ganzheitliches Gedächtnistraining an.

Dieses Angebot gilt gleichermaßen für Anfänger, wie auch für bereits erfahrene Teilnehmer.

In diesem Kurs geht es um die geistige Leistungsfähigkeit, die neben der körperlichen Leistungsfähigkeit mit zunehmenden Alter immer mehr an Bedeutung gewinnt. Es ist nach heutigen Erkenntnissen unstrittig, dass ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining zu einer Steigerung der Gehirnleistung beiträgt- und zwar unabhängig vom Alter und der jeweiligen Lebenssituation der Trainierenden. Immer mehr Menschen- sowohl ältere als auch jüngere- erkennen, dass sie von einem gezielt durchgeführten Training profitieren.

Im ganzheitlichen Gedächtnistraining werden unterschiedliche Hirnleistungen nicht isoliert trainiert, sondern durch die Vielfalt der Übungen miteinander verbunden.

Es macht gar nichts, wenn Lösungen nicht gefunden werden. Beim Gedächtnistraining gilt der Satz: "Der Weg ist das Ziel, das ist kein Ernstfall, sondern Training."

Denn alleine das Suchen von Lösungen, Knobeln und Nachdenken- trägt besonders zu einer besseren Durchblutung des Gehirns bei.

Der Kurs beginnt am 09.März 2010 und findet an 10 Vormittagen jeweils von 9.30- 11.00 Uhr im Sitzungszimmer im Rathaus statt. Die Kurszeiten wurden auf die Fahrzeiten des Bürgerbus abgestimmt.

Der Kurs kostet pro Teilnehmer 25 €, die am ersten Kurstag eingesammelt werden. Materialien zum Kurs sowie Getränke werden gestellt.

Anmeldungen zu dem Kurs Gedächtnistrainings nimmt Frau Großhaus-Lutz in der Senioren-Service-Stelle der Gemeinde Neunkirchen unter der Telefonnummer 767 207 im Zimmer 207 entgegen.