

Workshop „Gedächtnistraining“ am 15. September in Andernach

“Den grauen Zellen Beine machen” - unter diesem Motto lädt das Netzwerk Demenz Mayen-Koblenz in Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt Andernach zum informativen Gedächtnistraining ein.

Auf spielerische Art und Weise werden Übungen vom ganzheitlichen Gedächtnistrainer Christof Wölk angeboten und deren Bedeutung erläutert. Zudem wird informiert, wie unser Gedächtnis funktioniert und wie man es im Alltag fit halten kann. Mündliche Übungen, Aufgaben mit Stift und Papier sowie Fingerübungen regen zum Mitmachen an.

Bei den angebotenen Übungen geht es nicht darum, sich mit anderen zu vergleichen oder darum, wer am schnellsten ist oder wer die meisten Antworten hat, sondern darum, sich ohne Stress und Kontrolle auf neue Herausforderungen einzulassen.

Der Workshop „Gedächtnistraining“ findet am Dienstag, 15. September in der Zeit von 15.00 Uhr bis 17.30 Uhr im Haus der Familie Andernach, Gartenstraße 4 in Andernach statt. Die Veranstaltung wird aus Mitteln der Netzwerkförderung nach § 45e SGB XI finanziert und ist daher kostenfrei.

Um Anmeldung wird gebeten: Pflegestützpunkt Andernach: 02632 2939 535, 02632 2939 536