



Workshop „Gedächtnistraining“ am 14. Oktober in Kattenes

“Den grauen Zellen Beine machen” - unter diesem Motto lädt das Netzwerk Demenz Mayen Koblenz in Zusammenarbeit mit der Gemeindeschwester Plus der Verbandsgemeinde Rhein-Mosel zum informativen Gedächtnistraining mit Spaß und ohne Kontrolle ein.

Auf spielerische Art und Weise werden Übungen vom ganzheitlichen Gedächtnistrainer Christof Wölk angeboten und deren Bedeutung erläutert. Zudem gibt es ein paar theoretische Informationen, 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 Mittwoch, 14. Oktober in der Zeit von 15.00 Uhr bis 17.30 Uhr im Bürgerhaus, Moselufer 35 in 56332 Kattenes statt.

Die Veranstaltung wird aus Mitteln der Netzwerkförderung nach § 45e SGB XI finanziert und ist daher kostenfrei. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Um Anmeldung wird gebeten bei der Verbandsgemeinde Rhein-Mosel, Gemeindeschwester Plus Stefanie Föhr, Mobil 0151-59220469, E-Mail: Foehr.Stefanie@vgrm.de

Text: Olaf Spohr, Stefanie Föhr

