

Eingesandt 22. März 2018

## Heiteres Gedächtnistraining für alle!

**Wenn du denkst, du denkst, dann denkst du nur, du denkst...**

Das menschliche Gehirn ist enorm anpassungsfähig und dank seiner Plastizität lernfähig bis ins hohe Alter. Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und der Pädagogik haben zur Einsicht geführt, dass Lernen nicht nur als ein rein kognitiver, sondern auch als ein emotionaler Prozess verstanden werden muss. Deshalb nimmt das Gedächtnistraining den ganzen Menschen wahr und spricht nicht nur einzelne Gehirnregionen an. Im Gedächtnistraining werden verschiedene Funktionen aktiviert, wie die bewusste Wahrnehmung, Konzentration, Sprache, Merkfähigkeit, räumlich-logisches Denken und die Bewegung.

Genauso wie es sich lohnt, seine körperliche Beweglichkeit durch Training zu erhalten, zahlt es sich auch aus, seine geistige Wendigkeit zu fördern und zu steigern. Und dies in jedem Alter, zu jeder Zeit.

Sind Sie an Ihrem Gehirn und seinen Funktionen interessiert? Dann nutzen Sie die Gelegenheit, mit Übungen, die Spass machen, Ihr Gehirn zu aktivieren und erfahren Sie mehr, wie genau unser Gedächtnis funktioniert.

Das heitere Gedächtnistraining mit Ruth Schärer, Gedächtnistrainerin des Schweizerischen Verbands für Gedächtnistraining (SVGT), findet am **Donnerstag, 5. April, von 14.00 bis 16.00 Uhr**, im Mehrzweckraum der **Alterssiedlung Bin Rääbe**, Schlossbergstrasse 15, in Wädenswil statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

Für diejenigen, die Lust und Zeit haben, gibt es im Anschluss die Möglichkeit für ein gemütliches Zusammensein bei Kaffee und Kuchen. Dieser Anlass ist Teil des Projekts „Demenzfreundliche Gesellschaft“, eine Sensibilisierungs- und Informationskampagne verschiedener Vertreter des lokalen Gesundheits- und Sozialwesens und der Stadt Wädenswil.

Für Fragen und Informationen steht Ihnen die Infostelle Betreuung und Pflege der Stadt Wädenswil, Sandra Schäppi, Telefon 044 789 74 90, gerne zur Verfügung.