

**Anmeldung für die Fortbildung
Bewegtes Gedächtnstraining
am 12. Februar 2015**

Senden Sie Ihre Anmeldung bitte an die
Arbeitsgemeinschaft der Freien
Wohlfahrtspflege Hamburg e.V.

**Fortbildungs- und
Servicestelle für Seniorentreffs**

Martina Pahlke

Burchardstr. 19, 20095 Hamburg,
Tel.: 23 686 555, Fax: 230 930

E-Mail:

agfw.seniorentreffs@hamburg.de

Anmeldeschluss:

Donnerstag, der 5. Februar 2015

Die Anmeldungen werden in der Reihen-
folge ihres Eingangs berücksichtigt. Die
Plätze in der Fortbildung sind begrenzt.

Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie
eine Anmeldebestätigung.

Wegbeschreibung:

Den Treffpunkt Steilshoop erreichen Sie vom
S-Bahnhof Rübenkamp mit dem Bus M26
oder 118 und vom S+U-Bahnhof Barmbek mit
dem Bus 277 jeweils bis Einkaufszentrum
Steilshoop.

<http://seniorentreffs.agfw-hamburg.de>

**Die Arbeitsgemeinschaft der Freien
Wohlfahrtspflege Hamburg e.V.**

**Fortbildungs- und Servicestelle
für Seniorentreffs**



**Donnerstag |12.02.| 2015
10.00 – 13.30 Uhr**

**Bewegtes
Gedächtnstraining**

**Ort |Treffpunkt Steilshoop der
Martin-Luther-King-Gemeinde
Gründgensstr. 28 |
22309 Hamburg**

Diese Veranstaltung richtet sich an
alle Hamburger Seniorentreff-
Leitungen und ihre Mitarbeiter

Name	
Vorname	
Institution	
Tel.	
E-Mail	
Fax	
Datum	
Unterschrift	



Denkanstöße finden

Wer lange geistig aktiv sein möchte, braucht ein leistungsfähiges Gedächtnis, um sich Herausforderungen zustellen. Die Fähigkeit, Informationen schnell zu verarbeiten können und im Alltag schnell zu reagieren, spielt dabei eine entscheidende Rolle. Mit vielfältigen Gedächtnisübungen und Bewegungsübungen können Sie Ihre Denkleistung verbessern. Ziel ist es, Ihr neurales System so zu verschalten, dass Sie flexibler und kreativer denken und konzentrierter und stressfreier arbeiten können.

Neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings stelle ich Ihnen Übungen vor, die Konzentration, Merkfähigkeit, Kreativität oder Denkflexibilität verbessern.

Wir werden über die Gestaltung von Seniorennachmittagen mit Elementen aus dem Ganzheitlichen Gedächtnistraining, über Angebote für schwächere und sogenannte „fitte“ Senioren sprechen.

Kommen Sie mit auf eine "merkwürdige" Denkreise.

Bitte Schreibzeug/ Sammelmappe mitbringen.

Bitte an bequeme Kleidung denken.

Inhalt

- Auffrischung der theoretischen Grundlagen des Gedächtnistrainings
- Übungen mit Bewegung/ Gedächtnistraining unterwegs/ Tanzen im Sitzen und Aktivierung bei Seniorennachmittagen

Ablauf der Veranstaltung

Beginn:

10.00 Uhr

Ende:

13.30 Uhr

Nach der Hälfte gibt es eine Pause mit Getränken und Knabberereien.

Referentin:

Andrea Kalter

Treffpunktleiterin Steilshoop

Mitglied im Bundesverband
Gedächtnistraining e.V.

