

# Kompass

Kompass Arbeitslosen-Treff Odenwald  
beim Caritas Zentrum Erbach  
Hauptstraße 42 64711 Erbach

[www.kompass-erbach.de](http://www.kompass-erbach.de)  
[kontakt@kompass-erbach.de](mailto:kontakt@kompass-erbach.de)  
Hauptstr. 42  
64711 Erbach  
Fon 06062-955330  
Fax 06062-9553322  
29.04.2008  
Az.:

## Einladung

Liebe/r TeilnehmerIn am Kompassfrühstück,

heute darf ich Sie zu unserem nächsten Arbeitslosenfrühstück „Kompass“ recht herzlich einladen:

**Mittwoch, 30. April 2008**  
**9.30 Uhr – 11.30 Uhr**  
**Ökumenischer Treff 22**  
**Bahnstraße 22 in Erbach**

Sprechen Sie weitere von Arbeitslosigkeit Betroffene an, laden Sie diese ein und bringen Sie sie mit.

Wer nicht (mehr) im Beruf steht, wem durch Arbeitslosigkeit oder Krankheit das berufliche Betätigungsfeld entzogen ist, kann in Versuchung geraten, auch seine geistigen Fähigkeiten „abzubauen“. So wie durch Bewegungsmangel die Muskeln des Körpers erschlaffen können, so wirkt sich auch geistige Unterforderung auf unser Gehirn aus. Es hilft, sich neuen, geistigen Herausforderungen zu stellen: ein Ehrenamt annehmen, im Verein aktiv werden, neue Hobbies pflegen und

### **regelmäßiges Gedächtnistraining:**

Wir trainieren das **Assoziieren** und **Strukturieren**, damit wir uns etwas besser **merken** können.

- Damit uns nichts entgeht, üben wir **konzentriert** unsere **Wahrnehmung**.
- So leicht kann uns keiner ein „X“ für ein „U“ vormachen, dafür sorgt unsere **Urteilsfähigkeit**.
- Wir feilen an unseren **Formulierungen**,
- bewahren uns mit **Denkflexibilität** vor dem Schwarz-weiß-sehen
- und bringen mit **Fantasie & Kreativität** neue Ideen ins Spiel.

Neugierig geworden? Dann probieren Sie doch einfach mal aus, wieviel Spass es macht, in der Gruppe zu trainieren. Lachen und so manche „Aha“-Erlebnisse sind inbegriffen.



Bundesverband  
Gedächtnis-  
training e.V.

Silvia Habereeder, eine zertifizierte Trainerin des Bundesverbandes für Gedächtnistraining wird einige beispielhafte „Schnupperübungen“ vorstellen.

Als Ansprechpartner stehen Ihnen an diesem Vormittag Stefan Pinkert, Bruno Schumacher und ich zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Heinz Jöst

*Arbeitslosen – Initiative Kompass:  
Für Menschen, die nicht alles so lassen wollen, wie es ist!*