

## Die Zeit nutzen: sich schlau machen!

Bundesverband  
Gedächtnis-  
training e.V.

### Ganzheitliches Gedächtnistraining in der Gruppe

Katholisches



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 Hobbys 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.



Silvia Habereeder, eine zertifizierte Trainerin des Bundesverbandes für Gedächtnistraining wird am **30. April 2008** im **Ökumenischen Treff 22, Bahnstr. 22, Erbach** einige beispielhafte „Schnuppeübungen“ vorstellen.

**Die wöchentlichen Trainingsstunden sind dienstags 6./ 13./ 20./ 27. Mai/ 3./ 10./ 17. Juni, jeweils von 15 – 16.30 Uhr.**

An **Kosten** entstehen 35,-- Euro je Kurs incl. Trainingsmaterial. Sie sind bei der Anmeldung zu zahlen. Für Erwerbslose gelten Sonderkonditionen nach Rücksprache mit Heinz Jöst, Caritas Zentrum Erbach, Tel.: 060629553312.

Anmelden und informieren können Sie sich unter: Caritas Zentrum Erbach, Hauptstraße 42 in Erbach; Tel.: 06062-955330 oder [www.kompass-erbach.de](http://www.kompass-erbach.de).

**Anmeldung:**

**Kurs:** Gedächtnistraining

Die Zeit nutzen: sich schlau machen!

**Veranstaltungsort:** Ökumenischer Treff 22  
Bahnhofstraße 22 ; 64711 Erbach

Hiermit melde ich mich verbindlich zu o. a. Kurs an:

**Name, Vorname:** .....

**Straße:** .....

**Postleitzahl, Ort:** .....

**Geburtsdatum:** .....

**Telefon:** .....

Den Teilnehmerbeitrag von € 35,-- habe ich auf das  
Konto des Caritasverbandes Kompass, Nr. 3968685  
bei der Volksbank Odenwald,  
BLZ 508 635 13 überwiesen.

**Datum:** .....

**Unterschrift:** .....

Die Zeit nutzen: sich schlau machen!

Bundesverband  
Gedächtnis-  
training e.V.

Ganzheitliches Gedächtnistraining  
in der Gruppe



## Eine Veranstaltung

von

