

# Gedächtnistraining für Senioren

Verlegen Sie auch öfter Gegenstände, oder vergessen Sie Namen?

Gerade im Alter, wenn das Berufsleben endet und die sozialen Kontakte, vor allem auch Bewegung und Aktivität nachlassen, leiden auch die Grundlagen der Lernfähigkeit: Gedächtnis, Konzentration, Flexibilität im Denken.

„Dagegen kann man etwas tun“, erklärt Gedächtnistrainerin Christine Hold. „Das Denkgorgan ist ähnlich trainierbar wie ein Muskel“. Wenn es gefordert wird, baut es Kapazitäten auf, Nervenzellen vernetzen sich neu, schnelle Bahnen zur Signalübertragung wer-

den gebildet. Umgekehrt baut es ab, wenn es nicht gefordert wird oder insgesamt zu wenig Anregung erhält. Untersuchungen haben gezeigt, dass besonders bei Alten und Bettlägerigen die Leistungsfähigkeit des Gehirns rapide abnehmen kann. Regelmäßige Bewegung und genügend Anregung für das Gehirn sind daher besonders wichtig, um geistig fit zu bleiben. In Hallein, Ederstraße 1/1. Stock (Schülerhilfe) gibt es jeden Montag von 09.30 – 11.00 Uhr ein Gedächtnistraining für Senioren. Derzeit sind noch Plätze frei, schnuppern ist jederzeit möglich. Auf Wunsch wird auch mobiles Gedächtnistraining bzw. Einzeltraining und Beratung angeboten.

Anlässlich der brainWEEK, der 14. internationalen Woche des Gehirns wird am 16. März 2010 ein kostenloser Infotag mit Übungsbeispielen zu allen Hirnleistungen angeboten. Ederstraße 1/1. Stock, Schülerhilfe. Anmeldung Christine Hold unter Tel.: 0699/11207879 Karbasch



**Christine Hold: „Teilnehmer- und ressourcenorientiertes Gedächtnistraining bedeutet auch mehr Lebensqualität.“** Bild Karbasch