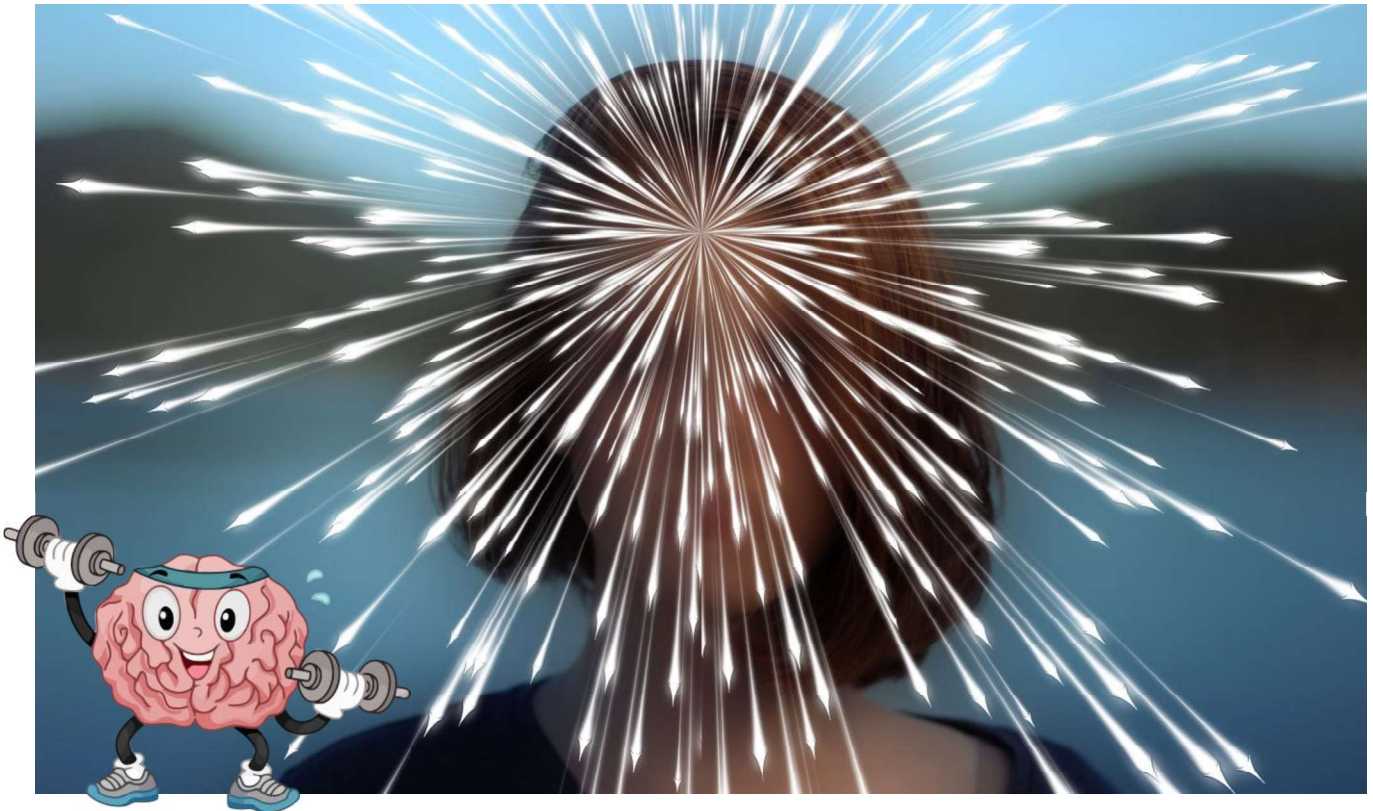




Vortrag Gedächtnistraining

Ähm, da war doch noch was...!



So wie unsere Muskeln ist auch unser Gehirn trainierbar. Um leistungsfähig und fit zu bleiben, braucht es regelmässige Reize und Übungen.

Dieser Vortrag bietet Ihnen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg ins Gedächtnistraining und eignet sich für alle Altersgruppen.

Sie lernen Merktechniken kennen und erfahren, wie entscheidend Bewegung, Fantasie und Emotionen sind.

Petra Oggenfuss (www.hirnplus.ch) ist Gedächtnistrainerin SVGT und Dozentin an der Volkshochschule Zürich und bietet in ihrem humorvollen Vortrag viele Übungen und Techniken, die sofort angewendet werden können.

Im Anschluss lädt die Seniorenkommission zu einem kleinen Apéro ein – damit man sich gleich ein paar neue Namen merken kann...



Mittwoch, 21. Mai 2025, 19.30 Uhr, Halle Träff

Der Anlass ist kostenlos. Dauer: ca. 90 Minuten.

Für eine einfachere Planung sind wir dankbar für eine Anmeldung an gemeindekanzlei@birmenstorf.ch (nicht obligatorisch).