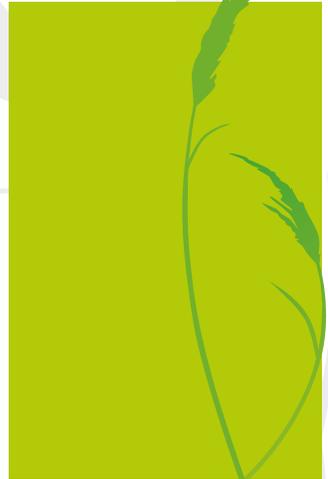




Gemeinde Münchenstein

«Gedächtnistraining»



Datum

Dienstag,
27. Mai 2025

Zeit

15.00–16.00 Uhr

Ort

Stiftung Hofmatt,
Hofmatt-Saal,
Pumpwerkstrasse 3,
4142 Münchenstein

Koordinationsstelle für das Alter

Lisa Kaufmann

lisa.kaufmann@muenchenstein.ch

061 411 57 78

BASEL
LANDSCHAFT

VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
AMT FÜR GESUNDHEIT

Herzliche Einladung zur Veranstaltung, auch im Namen des Seniorenrats

Wir möchten so lange als möglich autonom und unabhängig leben. Ein aktives Gedächtnis trägt zu mehr Lebensqualität und Selbstständigkeit bei. Durch gezieltes Training von Körper und Geist können wir dazu beitragen, dass wir länger fit und selbstbewusst bleiben. Das Gehirn funktioniert wie ein Muskel – es kann durch Training verbessert werden.

Referat

Anette Wettstein, zertifizierte Gedächtnistrainerin SVGT informiert darüber, was Gedächtnistraining und dessen Nutzen im Alltag ist.

- Sie erhalten Informationen über das Gehirn und seine Funktionen.
- Sie erfahren, was Gedächtnistraining ist.
- Sie lernen praktische Übungen kennen.
- Sie absolvieren ein kurzes Trainingsprogramm.
- Sie können Fragen stellen zum Thema Gedächtnistraining.

Im Anschluss an das Referat wird ein kleiner Imbiss angeboten, gestiftet von der Abteilung Gesundheitsförderung im Alter des Kantons Basel-Landschaft.

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!



Hörgeräte mit T-Spule können mit der induktiven Höranlage des Hofmatt-Saals verbunden werden.