



■ Anfahrt

11.2019

Buslinien 141 (Haltestelle Niederwenigern Krankenhaus) und 166 (Haltestelle Märkische Straße).

Mit dem Auto: Aus Essen, Velbert, Wuppertal: Von A44/ B227 o. B224 Abfahrt 'Überruhr' oder 'Kupferdreh' Ri. 'St. Josef-Krankenhaus'. Daran vorbei Byfanger Str./Niederwenigern Str./Essener Str. in Ri. Niederwenigern fahren bis 'St. Elisabeth-Krankenhaus'. Aus Bochum, Hattingen, Sprockhövel, Witten: Ri. Hattingen-Zentrum, dort Beschilderung 'Niederwenigern' und 'St. Elisabeth-Krankenhaus' folgen.

Gedächtnistraining 2020

Fitness fürs Gehirn im Zentrum für Altersmedizin

St. Elisabeth-Krankenhaus
Niederwenigern

Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen



■ Effektive Übungen

Gedächtnis, Reaktion, Koordination und Wahrnehmung sind Funktionen, die jeder Mensch benötigt, um sich im Alltag zurecht zu finden. Doch auch hier gilt: Wer rastet, der rostet. Mit zunehmendem Alter und gleichzeitig schwindenden Anforderungen lassen die kognitiven Fähigkeiten nach. Durch kontinuierliches Gedächtnistraining kann jeder an seiner geistigen Leistungsfähigkeit arbeiten.

Im Zentrum für Altersmedizin werden mit gezielten und abwechslungsreichen Übungen Merkfähigkeit sowie Konzentration auf spielerische Weise trainiert und verbessert. Nebenbei ist das Miteinander in der Gruppe gut für die grauen Zellen und gibt neue Impulse. Zusätzlich zu der Reihe „Fitness fürs Gehirn“ wird auch ein Kurs mit dem Schwerpunkt „Altersvergesslichkeit“ angeboten.

■ Kursleitung

Dr. Michaela Waldschütz

Gedächtnistrainerin

Dr. Christine Bienek

Chefärztin, Zentrum für Altersmedizin

■ Ort

Veranstaltungsraum Geriatrie
im St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwenigern

■ Termine 2020

Block 1

15., 22. und 29. Jan. | 5., 12. und 19. Febr.

Block 2

22. und 29. April | 6., 13., 20. und 27. Mai

Block 3

22. und 29. Juli | 5., 12., 19. und 26. Aug.

Block 4

21. und 28. Okt. | 4., 11. und 18. Nov. | 2. Dez.

■ Zeiten und Kosten

14.30 Uhr bis 15.30 Uhr

Schwerpunkt Altersvergesslichkeit

40,- Euro pro Kursblock

15.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Für fitte Senioren

60,- Euro pro Kursblock

■ Anmeldung

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung unter Fon 02324 46-2201 erforderlich.