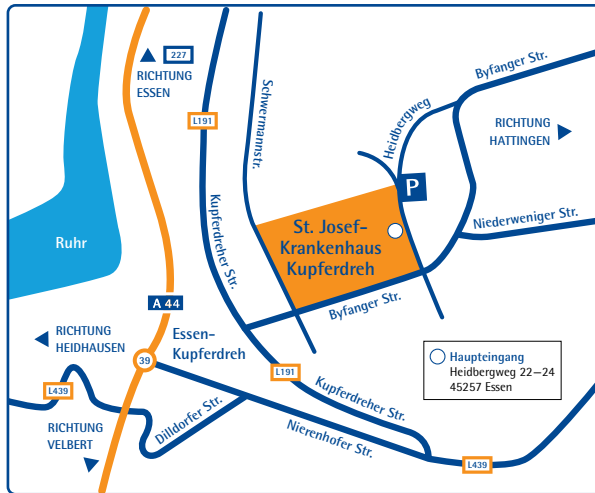


Heidbergweg 22–24
45257 Essen

Fon 0201 455-1290
www.contilia.de



06.2022

Gedächtnistraining 2022

■ Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Buslinie 180 ab Bahnhof Kupferdreh,
Haltestelle 'Kupferdreh Krankenhaus'.

■ Mit dem Auto

A 44 Ausfahrt 'Überruhr' oder 'Kupferdreh' nehmen,
das St. Josef-Krankenhaus ist ausgeschildert.
Parkhaus im Heidbergweg.

Bildnachweis:

Titel: ©Stefan Redel - stock.adobe.com | Innen: ©Pixelot - stock.adobe.com

Fitness fürs Gehirn in der Geriatrie

Aula | St. Josef-Krankenhaus Kupferdreh

Für das Wichtige. Im Leben.

Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen



■ Effektive Übungen

Gedächtnis, 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.

In der Klinik für Geriatrie – Alterstraumatologie 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.

■ Kursleitung

Dr. Michaela Waldschütz

Gedächtnistrainerin

Dr. Christine Bienek

Chefärztin, Zentrum für Altersmedizin

■ Veranstaltungs-Ort

Aula im St. Josef-Krankenhaus Kupferdreh

■ Termine 2022

Block 1: 27.06. | 04.07. | 18.07. | 25.07. | 01.08. | 08.08.

Block 2: 12.09. | 19.09. | 26.09. | 10.10. | 17.10. | 24.10.

Block 3: 07.11. | 14.11. | 21.11. | 28.11. | 05.12. | 12.12.

■ Zeiten und Kosten

Die Kurse finden jeweils von 10–11.30 Uhr statt
60,- € pro Kursblock

■ Anmeldung

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung unter Fon 0201 455-1290 erforderlich. Gemäß der aktuell geltenden Coronaschutzverordnung besteht beim Eintreten in das Krankenhaus Maskenpflicht. Jeder Teilnehmer:in muss einen tagesaktuellen negativen Schnelltest (24 Std) vorweisen können.

Ein barrierefreier Zugang ist über den Eingang an der Schwermannstraße möglich.

(Stand Juni 2022)