

Liebe Mitglieder

erfreut haben wir die Möglichkeit, Ihnen neue

erfrischende Gedächtniskurse

mit **Frau Dr. Andrea Kaiser** aus Biel-Benken, anzubieten.

In diesem Gedächtnistraining stehen Sie mit Ihren ganz persönlichen Ressourcen, aktuellen Bedürfnissen und Ihrer eigenen Geschichte im Mittelpunkt. Ihre Neugier und Ihre Kreativität im Umgang mit Ihrem Gedächtnis sollen geweckt und dadurch Ihre Wahrnehmung sensibilisiert werden. Durch den Austausch mit anderen Kursteilnehmenden werden Sie ermutigt und gestärkt, Neues auszuprobieren. Einblicke in den Aufbau, die Funktionsweise und die Veränderungen unseres Gedächtnisses runden das Training ab.

Ziel:

- . Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit
- . Stärkung der Konzentration, Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit
- . Kennen und anwenden von Merktechniken
- . Ideen zur Umsetzung der Übungen im Alltag
- . Förderung neuer Interessen
- . Stärkung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten
- . Pflege sozialer Kontakte

Kurslokal: im «Stübli» am Kirchrain 2 in Therwil (Gebäude Bibliothek)

Beginn: Mitte August 2018 bis 27. September 2018 = 7 Lektionen

Zeiten: **Donnerstag** um 08.:30 bis 09:45 Uhr und 10:15 bis 11:30 Uhr

Personenanzahl pro Kurs: 8 bis 10 Personen

Kosten inkl. Material: CHF 25.00 pro Lektion à 1 1/4 Stunden

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung an Frau Rosmarie Harke,

Telefon: 061 721 76 33, Mail: rosmarie.harke@therwilvital.ch

Mit herzlichem Dank und freundlichen Grüßen

Die Vorstandsmitglieder von THERWIL VITAL