

Termin: 19.10.2016 und 9.11.2016

Ort: Gemeindezentrum „Martinus-Haus“,

Venloer Straße / Ecke Hauptstraße, Pulheim-Stommeln

jeweils 18.30 Uhr bis 20:00 Uhr, 3€ pro Abend

(beide Abende zu besuchen wird empfohlen)

Anmeldung bei: U. Seinsche, kfd Stommeln,

Tel.: 02238 13426

### „Klarer Kopf ... in allen Lebenslagen“

*Geistige Leistungsfähigkeit erhalten und fördern*

#### „Mitmach-Vortrag“ - Informieren und Ausprobieren

Wir leben in einer Welt, die sich immer schneller zu drehen scheint. Ohne „klaren Kopf“ können wir Beruf und Alltag kaum meistern. Darüber hinaus wünschen wir uns, bis ins hohe Alter gesund und geistig fit zu bleiben. Was können wir für die Erhaltung und Förderung unserer geistigen Leistungsfähigkeit tun? Auch hier gilt: „Wir ernten, was wir säen.“ Denn, unser Gehirn wird so, wie wir es benutzen. Die Reserven, die wir anlegen, haben Einfluss auf unser geistiges Potential ... heute und im höheren Alter.

Informieren und Ausprobieren ist das Motto der Veranstaltung. Sie erfahren, wie unser Gehirn „so tickt“ und erhalten konkrete und einfach umzusetzende Tipps für Ihren Alltag. In ausgewählten Übungen erleben Sie, wie Sie spezifische Gehirnleistungen (z.B. Wahrnehmung, Konzentration, Denkflexibilität und Merkfähigkeit) trainieren können. Mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck bringen wir unsere „grauen Zellen“ in Schwung!

Referentin:



Britta Buchholz (zertifizierte Gedächtnistrainerin für Ganzheitliches Gedächtnis-training und Mitglied im Bundesverband für Gedächtnistraining e.V. )

