

Sabine Dietrich

Referentin & Konsultantin für soziale Einrichtungen & Themen

Seminare, Workshops, Demenz Beratung, Projekte, Gedächtnistrainer, MAS Demenz Trainer, EduKations-Multiplikator, HPCPH Moderator, E-Qalin Moderator

Pogöriacher Straße 34/4 | A-9500 Villach | (+43) 0676 / 603 63 50 | info @ sabine-dietrich.at | www.sabine-dietrich.at

Gedächtnistraining - Lebendig und wendig



Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und natürlich beide Gehirnhälften mit ein. In der Gruppe fördert es die Sprachfähigkeit und die soziale Kompetenz. Nachweislich verbessert es die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit führt. Die gleichzeitige Aktivierung des gesamten Organismus hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Ganzheitliches Gedächtnistraining wird von Menschen jeglichen Alters und Bildungshintergrundes sowie in jeder Lebensphase sehr geschätzt. Es steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele.

Angebotsbeschreibung

Ziel

Das Ziel ist NICHT die Wissensvermittlung und NICHT die Lösung zu kennen, sondern das Denken selbst - wichtig ist das Wecken von neuen Interessen und das Ankurbeln der Kreativität.

Aktiviert wird u.a.:

- Assoziatives Denken
- Denkflexibilität
- Konzentration
- Merkfähigkeit
- Wahrnehmung
- Wortfindung
- Zusammenhänge erkennen

Inhalt

Grundprinzip ist, dass jeder Zeit- oder Leistungsdruck vermieden wird, denn besonders Ältere reagieren darauf mit Gedächtnisblockaden. Tempo und Länge der einzelnen Übungen bzw. der Einheiten werden ganz auf die Befindlichkeit der Teilnehmer abgestimmt. Im Sinne einer ganzheitlichen Aktivierung kommen auch Bewegungsübungen oder Sitztänze nicht zu kurz.

Gedächtnistraining im Pflegebereich kann in die tägliche Pflege integriert oder auch am Krankenbett angeboten werden.

Zielgruppen

Pflegeheime, stationäre Einrichtungen, Selbsthilfegruppen, Kneipvereine, Seniorverbände, Pflegestammtische, Interessierte, Betroffene zu Hause
