

# Gedächtnistraining

## „Selbständig bleiben im Alter“

### AWO-Stadtteilprojekt „Heidberg AKTIV“

#### Einladung zur Teilnahme am Gedächtnistraining „Selbständig bleiben im Alter“



Bekanntlich nimmt das Erinnerungs- und Konzentrationsvermögen im Alter ab. Ältere Menschen, die aktiv etwas für ihre mentale Fitness tun wollen, können mit Gedächtnistraining den Geist in Schwung halten. Wissenschaftliche Studien bestätigen: Wer täglich 15 Minuten übt, bleibt lange fit. Die Trainerin Frau Kerstin Hasselbach bringt Ihnen einfache Übungen bei, die im Sitzen und sogar im Liegen zu Hause ausgeführt werden können. In das Training kann jede Zeit eingestiegen werden.

- Datum:** Jeden Dienstag  
**Beginn:** 06.02.2018
- Uhrzeit:** 10.00 Uhr – 12.00 Uhr
- Ort:** AWO-Pavillon (Schulzentrum Heidberg)  
Stettinstr. 1, 38124 Braunschweig
- Eigenanteil:** 5er-Karte 25,00 €; 10-er-Karte 45,00 €

**Anmeldung erforderlich!**

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.

Alena Timofeev  
Projekt-Koordinatorin „Heidberg AKTIV“

**Kontakt:** [heidberg-aktiv@awo-bs.de](mailto:heidberg-aktiv@awo-bs.de) oder 0531 - 28 50 98 44 (Anrufbeantworter)



Familie & Erziehung

**Migrationsberatung  
Heidberg AKTIV**

