

# „Selbständig bleiben im Alter“

## AWO-Stadtteilprojekt „Heidberg AKTIV“

### Gedächtnistraining



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 vom Verein LERNEN-sinnvoll-spielend-bewegend e.V. 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  
**Uhrzeit:** 10.30 – 12.00 Uhr  
**Ort:** AWO-Pavillon (Schulzentrum Heidberg)  
Stettinstr. 1, 38124 Braunschweig

**Eigenanteil:** 5er-Karte 25,00 €; 10-er-Karte 45,00 €

#### Beratung und Anmeldung unter

der E-Mail: [kerstin.hasselbach@web.de](mailto:kerstin.hasselbach@web.de) oder per Telefon: 0531 - 88 93 96 9

#### 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 – 86 67 00 53

Gefördert durch die Helmut-Ebbecke-Stiftung  
zu Braunschweig.



Familie & Erziehung

**Migrationsberatung  
Heidberg AKTIV**

