

# „Selbständig bleiben im Alter“

Ab April 2023 zwei Kurse zur Auswahl!

## AWO-Stadtteilprojekt „Heidberg AKTIV“

### Gedächtnistraining



Bekanntlich nimmt das Erinnerungs- und Konzentrations-vermögen 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.

- **Erinnerungs-Café**

**Datum:** Jeden Dienstag

**Uhrzeit:** 10.30 – 11.15 Uhr

- **Gehirn-Jogging**

**Datum:** Jeden Dienstag

**Uhrzeit:** 11.30 – 12.45 Uhr

**Ort:** AWO-Pavillon, (Schulzentrum), Stettinstr. 1

Ab dem Frühsommer bei schönem Wetter im Garten des Nachbarschaftsladens, Erfurtplatz 3.

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

**Beratung und Anmeldung:** Tel. 0531- 88 93 96 9 **oder** kerstin.hasselbach@web.de

*Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.*

Alena Timofeev, Projekt-Koordinatorin „Heidberg AKTIV“

**Kontakt:** heidberg-aktiv@awo-bs.de oder 0531 – 86 67 00 53

Gefördert durch die Helmut-Ebbecke-Stiftung zu Braunschweig.



Familie & Erziehung

**Migrationsberatung  
Heidberg AKTIV**

