

Bundesweiter „Tag der geistigen Fitness“

Ganzheitliches Gedächtnistraining macht Spaß



Sie unterstützen den „Tag der geistigen Fitness“ in Mülheim-Kärlich (v.li.n.re.): Horst Hohn, Andrea Dötsch, Dorothea Kalus und Rosel Dötsch.privat

Mülheim-Kärlich. Der bundesweite „Tag der geistigen Fitness“ findet am Samstag, 23. September, statt. Dieser wird vom „Bundesverband Gedächtnistraining e.V.“ organisiert. In ausgewählten Städten werden an diesem Tag besondere Veranstaltungen angeboten, so auch in Mülheim-Kärlich. Ansprechpartnerin Andrea Dötsch leitet dort seit rund einem Jahr die Bewegungsgruppe „Seele, Körper, Geist und Bewegung“, die sich an Seniorinnen und Senioren über 70 Jahren richtet. Beim „Tag der geistigen Fitness“ wird jedoch nicht nur eine Altersgruppe angesprochen: Besonders für Kinder ist auch die Förderung von Konzentration und Wahrnehmung wichtig. Berufstätige profitieren von einfachen, aber wirkungsvollen Merkstrategien. Senioren erleben die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten in angenehmer Atmosphäre als Bereicherung Steigerung der Lebensqualität. Am Samstag, 23. September, wird von 10 bis 16 Uhr im „Alten Brauhaus“, Kapellenstraße 2, 56218 Mülheim-Kärlich, ein interessantes Programm angeboten. Dieses beginnt um 10:30 Uhr mit einem Mitmachvortrag. Von 11:15 bis 12 Uhr wird eine „Schnupperstunde ganzheitliches Gedächtnistraining“ angeboten. Von 12:15 bis 12:45 Uhr stehen „Merktechniken für den Alltag“ im Mittelpunkt. Von 13:15 bis 13:45 Uhr erfolgt wieder ein Mitmachvortrag. Von 14 Uhr bis 14:45 Uhr wird die zweite Schnupperstunde ganzheitliches Gedächtnistraining angeboten und von 15 bis 15:30 Uhr werden nochmals Merktechniken für den Alltag thematisiert. Während der gesamten Veranstaltungszeit, also von 10 bis 16 Uhr, ist ein Gedächtnistrainings-Parcours aufgebaut. Hierbei handelt es sich um einen Trimm-Pfad für die grauen Zellen. Ansprechpartnerin Andrea Dötsch und ihre Mitstreiter/innen freuen sich auf spannende Stunden voller überraschender Erlebnisse (Informationen und Auskünfte: adoetsch@bvgt.de). Der Eintritt zu der Veranstaltung ist übrigens frei.