



Evangelische **Frauenhilfe** in Westfalen e.V.

„Fit im Kopf“ - Neue Übungen zum Gedächtnistraining

Mittwoch, 23.10.2024, B 55

TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Ein gutes Gedächtnis bis ins hohe Alter – das wünschen sich wohl alle. Und wie bei vielem anderen auch: Übung macht den Meister und die Meisterin!

In diesem Seminar lernen Sie Übungen kennen, die Ihre geistige Leistungsfähigkeit motivieren und die sich leicht in den Alltag übertragen lassen. Zwischen den Übungseinheiten lernen Sie in kleinen Impuls-Referaten die Funktionsweise des menschlichen Gehirns kennen.

Am Ende dieses abwechslungsreichen Tages zum Thema „mentale Aktivierung“ werden Sie überrascht sein, wie leicht es fallen kann, sich Erfolgserlebnisse in guter Merkfähigkeit zu verschaffen.

PROGRAMM

| | |
|-----------|--|
| 10:00 Uhr | Begrüßung, Vorstellungsrunde „mit Köpfchen“. Erste praktische Übungen |
| 11:00 Uhr | Theorie-Einheit: Was ist Gedächtnis-Training? Wie funktioniert das menschliche Gedächtnis? |
| 11:45 Uhr | Konzentrations-Übungen |
| 12:30 Uhr | Mittagessen |
| 13:30 Uhr | Gedächtnis und Bewegung: Bewegung mit kognitiver Aktivierung, Teil 1 |
| 14:15 Uhr | Theorie-Einheit: Gedächtnis-Leistungen |
| 15:00 Uhr | Gedächtnis und Bewegung: Bewegung mit kognitiver Aktivierung, Teil 2 |
| 15:45 Uhr | Kaffee und Kuchen |
| 16:15 Uhr | Übungen zur Aktivierung und Motivierung des Gedächtnisses |
| 17:00 Uhr | Tipps und Übungen zur Merkfähigkeit |
| 17:45 Uhr | Auswertung der Veranstaltung |
| 18:00 Uhr | Gemeinsamer Abschluss |



Die evangelische Erwachsenenbildung der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. ist Regionalstelle des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, der anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW im Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.



Zielgruppe Interessierte
Kosten **83,00 €** pro Person inkl. Kaffee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen
81,00 für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen
Verantwortlich Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury Bildungsreferentin
Leitung **Marlies Horst-Marx** Dipl. Sozialpädagogin, Gedächtnistrainerin (BVG, GfG)
Termin 23.10.2024
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr
Ort TAGUNGSSTÄTTE SOEST
Feldmühlenweg 15, 59494 Soest

TEILNAHME-BEDINGUNGEN

Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke
Feldmühlenweg 19 | 59494 Soest | Fax 02921 371 236
pittke@frauenhilfe-westfalen.de | www.frauenhilfe-bildung.de

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Ist der Kurs ausgebucht oder findet er nicht statt, erhalten Sie eine Benachrichtigung und ggf. eine Rückerstattung. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter www.frauenhilfe-bildung.de finden.

Information (Mo – Fr: 09:00 – 12:00 Uhr)
Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury, 02921 371 232

Kosten

Kosten wie ausgeschrieben.
Sie erhalten eine Rechnung.

Stornierung

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab. Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: 14 bis zu 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, 8 bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 75 %, bei Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

Tagungsort

TAGUNGSSTÄTTE SOEST | Feldmühlenweg 15 | 59494 Soest |
www.tagungsstaette-soest.de
Tel. 02921 371 280

Hinweis: Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos/Screenshots zur Nutzung in der Öffentlichkeitsarbeit erstellt. Weisen Sie uns zu Beginn der Veranstaltung darauf hin, wenn Sie nicht einverstanden sind.

An:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke | Feldmühlenweg 19 | 59494 Soest | Fax 02921 371 236 | pittke@frauenhilfe-westfalen.de

„Fit im Kopf“ – Neue Übungen zum Gedächtnistraining Mittwoch, 23.10.2024, B 55

Ich melde mich kostenpflichtig an.

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Mail

Geb.-Datum

Sonderkostform

- Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. (EFHiW)
- Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbezogen elektronisch erfasst und gespeichert und für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ort, Datum,

Unterschrift