



Gedächtnistraining für jung und alt

Mach mit – bleib fit

Mit Humor und kreativen Übungen lernst du, das Gedächtnis auf Trab zu halten. Ein effizientes Gehirntraining hält durch unterschiedliche Denkanreize die grauen Zellen fit, jung und flexibel.

Ziel des Kurses ist es, dir Übungen zu vermitteln, die du auch zu Hause anwenden kannst.

Der Kurs eignet sich für Personen jeden Alters. Vorkenntnisse sind keine nötig. Die Verpflegung bringst du selber mit

Datum: **Mittwoch, 4. September 2024, 9.30 – 16.30 Uhr**
Leitung: Therese Steiner, zertifizierte Gedächtnistrainerin SVGT
Ort: Bildungs- und Begegnungszentrum BBZ, Dietikon
Preis: CHF 15.-
Anmelden bis: 7. August 2024, beim CAB Kurssekretariat
Tel. 044 466 50 66 oder per Mail kurse@cab-org.ch
Direkter Link: <https://www.cab-org.ch/kurs/gedaechtnistraining-fuer-jung-und-alt/>



CAB

Schweizerische Caritasaktion der Blinden
Action Caritas Suisse des Aveugles