

Konzeption "Gedächtnistraining"

Älterwerden bedeutet unter Umständen auch das Nachlassen der geistigen Kräfte und sinkende kognitive Leistungsfähigkeit. Dies sind natürliche Begleiterscheinungen des Älterwerdens. Ab und zu vergessene Termine das Verlegen von Gegenständen bedeutet noch keine Demenz oder Alzheimer. Ein

Erinnerungsprozess basiert auf grundlegenden Vorgängen: Informationen werden entschlüsselt, abgespeichert und später wieder abgerufen. Mit dem Älterwerden fallen diese Schritte durch den natürlichen Zellabbau im Gehirn schwerer, brauchen länger und werden als Erinnerungsschwierigkeiten empfunden.



Lernziel:

Durch eine stärkere Vernetzung des Gehirns werden Informationen besser verarbeitet, teilweise können sogar Symptome einer Demenzerkrankung verzögert werden.

Methodik:

Konzentrationsübungen, Übungen für das Kurzzeitgedächtnis, Karten- und Rätselspiele, Bewegungsübungen unterstützen dabei zusätzlich die Mobilität und stimulieren dadurch auch die Bildung bzw. Agilität der dafür notwendigen Rezeptoren im Gehirn. Abwechslungsreiche Aufgaben mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad.

Qualitätssicherung:

Den haupt- und ehrenamtlich tätigen Leitenden stehen Materialien und regelmäßige Fortbildungsangebote zur Verfügung.

Fazit:

Durch Gedächtnistraining - auch "Gehirnjogging" genannt, wird das Gehirn und das Gedächtnis fit gehalten. Spannende Herausforderungen lassen neue Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen entstehen. Mit Spaß und in der Gruppe wird dadurch die Bereitschaft gefördert, den Kopf frisch und agil zu halten.