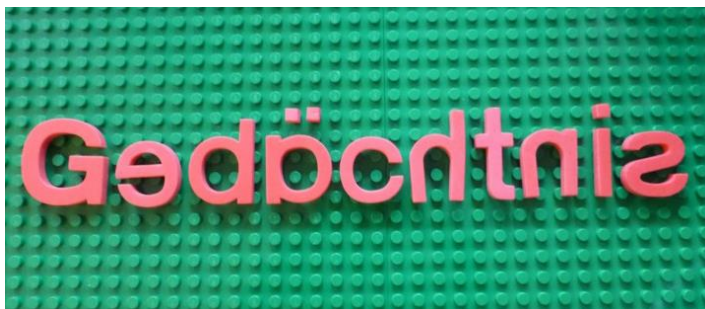




Fit im Kopf

Mit Gedächtnistraining
und Denksportaufgaben
die mentale Gesundheit
fördern



- Daten: Dienstag, 28. Januar 2025
Dienstag, 18. März 2025
Dienstag, 20. Mai 2025
Dienstag, 26. August 2025
Dienstag, 28. Oktober 2025
Dienstag, 18. November 2025
- Zeit: 9 Uhr bis 11 Uhr
- Ort: Geschäftsstelle Procap Zentralschweiz, Horwerstrasse 81, 6005 Luzern
- Unterrichts-Form:
 - Der Kurs wird in der Gruppe durchgeführt
 - Mit Gruppenarbeiten, Partnerarbeiten und Einzelarbeiten
 - Mündliche und Schriftliche Aufgaben
 - Hausaufgaben
- Lernziele:
 - Aktiviert und fördert die Konzentration
 - Steigert die Merkfähigkeit
 - Erweitert den Wortschatz
 - Schult die Sinneswahrnehmung
 - Vermittelt Gedächtnisstrategien zur Alltagsbewältigung
 - Fördert die Sozialkompetenz
 - Zusammen eine gute Zeit in der Gruppe erleben
- Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse nötig. Fähigkeit, in einer Gruppe zu arbeiten
- Kursleitung: Luzia Guldemann, Ausbilderin FA, Gedächtnistrainerin
- Mitnehmen: Schreibblock, Bleistift, Radiergummi, Leuchtstift
- Begleitung: Die Veranstaltungen von Procap Zentralschweiz werden durch Mitarbeitende von uns geleitet, bzw. begleitet. Es werden keine pflegerischen Handlungen durch uns durchgeführt. Wir bitten Sie, eine eigene Assistenzperson mitzunehmen, wenn Sie Unterstützung benötigen.
- Anmeldung: An zentralschweiz@procap.ch, 041 318 60 80 oder über das Anmeldeformular auf unserer Website www.procap-zentralschweiz.ch
Falls es noch freie Plätze gibt, kann laufend in den Kurs eingestiegen werden.
- Kosten: Fr. 15.-- pro Kursmorgen für Mitglieder / Fr. 25 für Nicht-Mitglieder.
Bezahlung vor Ort mit Bargeld oder per Twint.