

Gedächtnis-Training

Konzentrationschwierigkeiten?



Vergesslichkeit?

Individuelle und
massgeschneiderte Kurse
in Gruppen
für jedes Alter

REWO



LORCH
GmbH

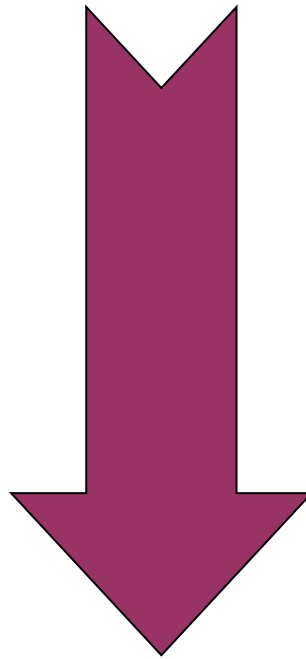
Renate Lorch - Balsiger
Bernstrasse 103
3267 Baggwil / Seedorf

Dipl. Aktivierungsfachfrau HF
Gedächtnistrainerin SVGT
Freischaffende Kursleiterin

032 392 55 14
079 390 36 52
www.lorch.ch
renate.lorch@ewanet.ch

einige Tipps

für den Alltag



Etwas für die Konzentration

- Rückwärts zählen
- ABC Rückwärts aufsagen
- Einkäufe im Kopf zusammen zählen
- usw.....

Etwas zur Merkfähigkeit

- Telefonnummern nachschlagen und dann auswendig wählen
- Sich Anordnungen des Einkaufsladens vorstellen, Einkaufsliste danach erstellen
- usw.....

Nutzen Sie die Wartezeiten die das Leben so mit sich bringt um ihr Gedächtnis in Schwung zu halten. Sei es beim Arzt im Wartezimmer, im Tram oder beim Warten auf den Zug. Trainieren Sie ihr Gedächtnis während des Ankleidens, des Hantierens im Haushalt, in der Werkstatt oder abends vor dem Einschlafen.

Etwas für die Wortfindung

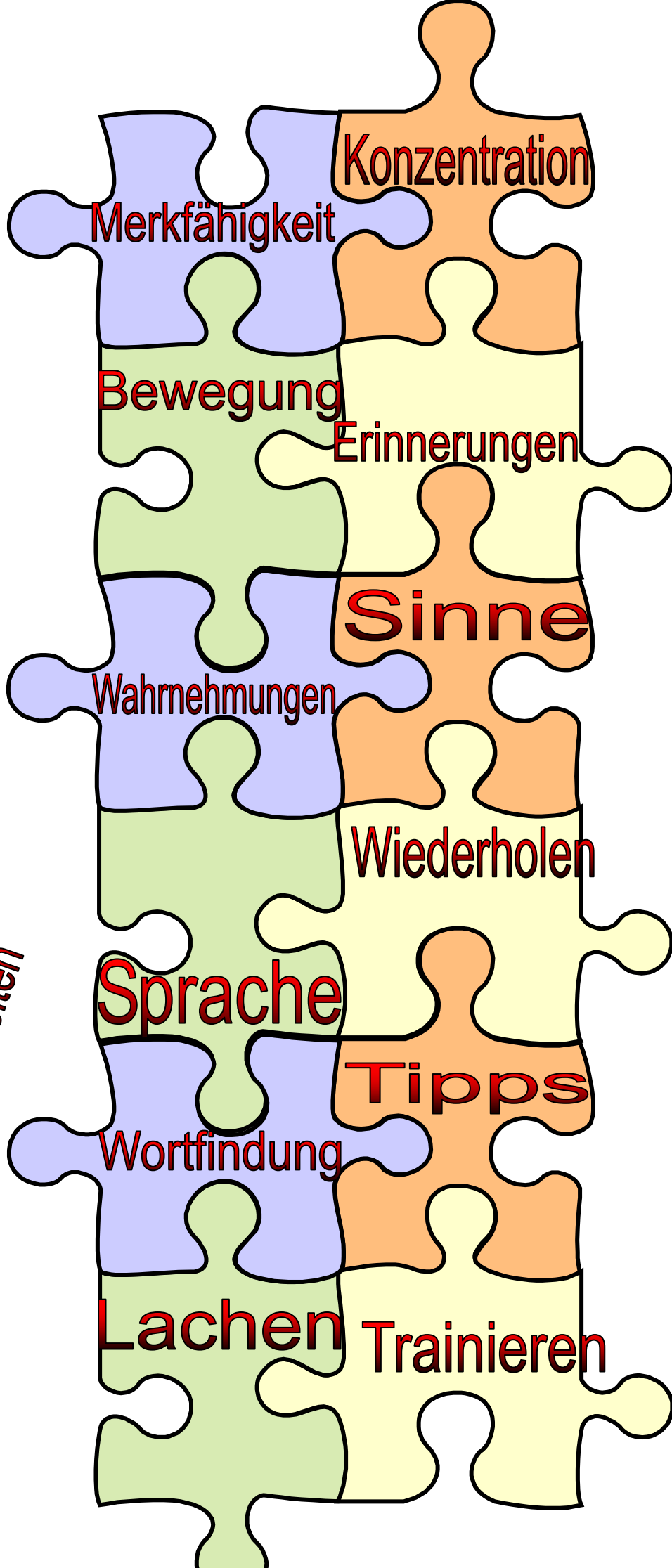
- Wortketten bilden
- Anagramme erstellen (Schüttelwörter)
- Reime machen
- usw.....

Neugierig geworden?

- Interessiert an einem Kurs?
- Wünschen sie weitere Informationen?
- Ein Anruf genügt....

Kursinhalt

Einzel- & Gruppenarbeiten



Sinnvolles Gehirntaining

Organisatorisches

Erteile Kurse an Vereine, Kirchgemeinden,
Interessierte, individuelle Gruppen jeden Alters

Anzahl Teilnehmer:

Mindestens 10, maximal 14 TeilnehmerInnen pro Kurs
(abhängig von der zur Verfügung gestellten Raumgrösse)

Kosten:

werden auf die Anzahl Teilnehmerinnen & Teilnehmer verteilt

pro Kurs Total Fr. 1200.- (6X2 Lektionen (à 50 Minuten) x Fr. 100.- pro Lektion)
plus

Einmalig Fr. 20.- pro Person für Kursunterlagen
(wird am 1. Kurstag eingezogen)

Wo: je nach Wunsch der Organisatoren

Wann: nach Vereinbarung

Kontakt/ Kursleitung:



Renate Lorch - Balsiger
Bernstrasse 103
3267 Baggwil / Seedorf

Dipl. Aktivierungsfachfrau HF
Gedächtnistrainerin SVGT
Freischaffende Kursleiterin

032 392 55 14
079 390 36 52
www.lorch.ch
renate.lorch@ewanet.ch

Referenzen: Seniorenwohngemeinschaft
Frau Barbara Zimmermann

Piccolo Spiez
Tel: 033 654 93 43

LeA Schule für Lebensbegleitung im Alter
Frau Barbara Rüetschi

Gwatt bei Thun
Tel: 033 733 43 43