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 Guldimann, 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.