



## Fit im Kopf 2026

Mit Gedächtnistraining und Denksportaufgaben die mentale Gesundheit fördern



Daten:	Dienstag, 27. Januar 2026 Dienstag, 24. März 2026 Dienstag, 28. April 2026 Dienstag, 2. Juni 2026 Dienstag, 25. August 2026 Dienstag, 29. September 2026 Dienstag, 3. November 2026
Zeit:	9 Uhr bis 11 Uhr
Ort:	Geschäftsstelle Procap Zentralschweiz, Horwerstrasse 81, 6005 Luzern
Unterrichts-Form:	<ul style="list-style-type: none"><li>Der Kurs wird in der Gruppe durchgeführt</li><li>Mit Gruppenarbeiten, Partnerarbeiten und Einzelarbeiten</li><li>Mündliche und Schriftliche Aufgaben</li><li>Hausaufgaben</li></ul>
Lernziele:	<ul style="list-style-type: none"><li>Aktiviert und fördert die Konzentration</li><li>Steigert die Merkfähigkeit</li><li>Erweitert den Wortschatz</li><li>Schult die Sinneswahrnehmung</li><li>Vermittelt Gedächtnisstrategien zur Alltagsbewältigung</li><li>Fördert die Sozialkompetenz</li><li>Zusammen eine gute Zeit in der Gruppe erleben</li></ul>
Voraussetzung:	Keine Vorkenntnisse nötig. Fähigkeit, in einer Gruppe zu arbeiten
Kursleitung:	Luzia Guldmann, 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:	Anmeldeformular auf unserer Website <a href="http://www.procav-zentralschweiz.ch">www.procav-zentralschweiz.ch</a> oder 041 318 60 80 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.