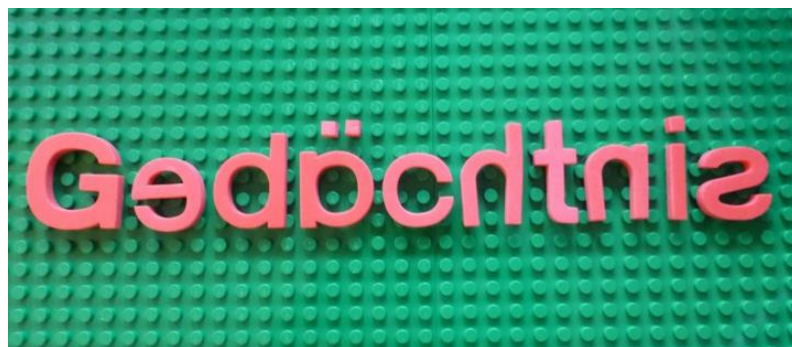




## Fit im Kopf 2026

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:
  - 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: Anmeldeformular auf unserer Website [www.procap-zentralschweiz.ch](http://www.procap-zentralschweiz.ch) 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.