

HILFE BEI DEMENZ

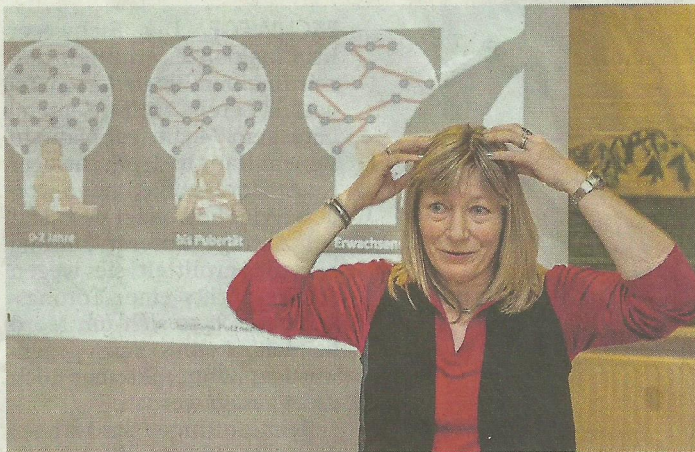
DIE EXPERTEN DER REGION STELLEN SICH VOR

Anzeigensonderveröffentlichung

www.HNA.de

„Gehirn in Bewegung“

AWO Nordhessen bietet kostenlose Infoveranstaltung



Sie gibt Tipps und verrät Tricks, wie man das Gehirn in Bewegung hält: Dr. Christiane Potzner.

Foto: Michael Kienast/nh

Nicht nur sportliche Bewegung regt die Leistung unseres Gehirns an, weil sie die Durchblutung fördert. Auch im Ruhezustand kann man viel tun, um das Gehirn auf Trab zu halten. Neue Reize erhöhen die Merkfähig-

keit und neue Gehirnzellen können entstehen. Die Verknüpfung von Lerninhalten und Körperpunkten, Assoziationen mit Symbolen deutscher Städte, und Koordinationsstraining wie etwa Fingerübungen steigern die Denkfähigkeit.

„Je verrückter wir uns etwas aneignen, desto besser kann sich das Gehirn die Dinge merken. So kann sogar der Einkaufszettel überflüssig werden“, weiß Dr. Christiane Potzner, Arbeitswissenschaftlerin an der Universität Kassel und Expertin für Gehirnforschung und Gedächtnistraining.

Ihr Vortrag ist weniger theoretisch, sondern praxisnah und unterhaltsam. Die Referentin zeigt ungewöhnliche

Übungen, gibt Tipps für zu Hause und verrät viele Tricks, wie man sein Gehirn fit hält.

„Gehirn in Bewegung - neue Reize gegen Demenz“ ist kostenlos und Teil der diesjährigen Vortragsreihe der AWO Nordhessen „Beruhigt in den Lebensabend“. Der Vortrag richtet sich an Seniorinnen und Senioren, Angehörige und weitere Interessierte. (nh)

Termine unter:
www.awo-nordhessen.de