

Einladung zur Information:

Gehirntraining

Bringen Sie Ihre grauen Zellen in Schwung!

Lange ging man davon aus, dass man dem altersbedingten Verlust von Gehirnsubstanz nichts entgegensetzen kann. Neuere Untersuchungen zeigen jedoch: wenn das Gehirn herausgefordert wird, kann es sich auch im höheren Alter noch verbessern. Wer seine grauen Zellen nicht regelmässig auf Trab hält, der spürt altersbedingte Einschränkungen stärker. Gehirntraining bedeutet aber nicht, dass man den ganzen Tag Kreuzworträtsel lösen oder Nünistei spielen soll. Was macht das ‚Fitnessstudio‘ für unser Gehirn effizient? Das Gehirn will durch neue Reize gefordert werden. Daher ist die wichtigste Botschaft: Raufen Sie dem Alltagstrott und Neuen Mut entgegen! Jüngere Untersuchungsergebnisse zeigen, dass durch Gehirntraining die Selbstständigkeit und die Lebensqualität im höheren Alter deutlich länger erhalten werden kann.

Frau Stefanie Neuhauser, Neuropsychologin DAS und gemäss eigener Aussage „fuziniert vom Gehirn“, bringt uns auf den neuesten Stand der Neurowissenschaften und erklärt, wie wir auf einfache Weise unsere grauen Zellen fördern können und welche Aufgaben Höchstleistungen unser Gehirn in den verschiedenen Altersphasen erfüllt. Die Referentin beantwortet abschliessend gerne Ihre persönlichen Fragen zum Thema.

Referentin Stefanie Neuhauser, dipl. Sozial- u. Gesundheitswissenschaftlerin, lic. Psych. I, Neuropsychologin DAS, Wissenschaftliche Leiterin BrainDate

Schwerpunkte Informationen über:

- Grobaufbau und Veränderbarkeit des Gehirns
- Entwicklung der geistigen Leistungsfähigkeit über die Lebensspanne
- Ist der Abbau der Gehirnleistung im Alter (un)vermeidlich?
Welche Rolle spielen Aufmerksamkeit und Konzentration?
- Der Einfluss des eigenen Selbstbildes auf die geistige Fitness
- Können durch Gehirntraining altersbedingte Krankheiten wie Demenz beeinflusst werden?

Datum/Zeit **Dienstag, 24. März 2020, 14.00 Uhr**

Ort **Pfarrheim Egolzwil-Wauwil, Piusweg, 6242 Wauwil**

Anmeldung Eine Anmeldung ist bis spätestens 18. März 2020 erwünscht. Melden Sie sich direkt über unsere Webseite www.seniorenrat-egolzwil-wauwil.ch/veranstaltungen oder kontaktieren Sie Uschi Regli via Telefon 041 980 17 47, oder schreiben Sie eine E-Mail an veranstaltungen-seniorenrat@bluewin.ch

Das Angebot richtet sich nicht nur an Seniorinnen und Senioren, sondern an alle interessierten Personen in der Bevölkerung.

Der Seniorenrat freut sich auf zahlreiche Besucherinnen und Besucher des Anlasses und auf die kompetenten Ausführungen der Referentin Stefanie Neuhauser.