

Das Alzheimer- Telefon

081 253 91 40

informiert und berät Sie zu allen
Fragen rund um Demenz,
im Kanton Graubünden

Hilfe in Ihrer Region

Erhalten Sie von unseren Fachpersonen, welche Sie auf Wunsch auch
zu Hause besuchen:

Chur	Brigitte Büchel, 081 253 91 40
Mittelbünden	brigitte.buechel@alz.ch, 079 154 73 62
Davos	Clara Deflorin, 079 355 85 53, clara.deflorin@alz.ch
Engadin	Flurina Auer, 079 193 00 71, flurina.auer@alz.ch
Grono	Lara Allegri, 079 295 89 65, lara.allegri@alz.ch
Prättigau & Herrschaft	Clara Deflorin, 079 355 85 53, clara.deflorin@alz.ch
Surselva	Brigitte Büchel, 079 154 73 62, brigitte.buechel@alz.ch
Disentis	Nicole Candinas, 079 811 33 10, nicole.candinas@alz.ch
Thusis	Anna Raschein, 079 136 05 12, anna.raschein@alz.ch
Poschiavo	Paola Crameri, 079 348 74 29, paola.crameri@alz.ch

/ **Geschäfts- und Beratungsstelle Graubünden, Grigioni, Grischun**
Poststrasse 9 (3. OG), 7000 Chur, 081 253 91 42, info.gr@alz.ch, alz.ch/gr

Titelbild © pixabay



Denkkonfekt Ganzheitliches Gedächtnistraining

für Erwachsene ab 60 ohne Demenzerkrankung

Kursblock von 6 Doppellektionen
jeweils donnerstags

Start: 4. November 2021 in Chur

Denkkonflikt – ganzheitliches Gedächtnistraining

Unser Gehirn ist wie ein Sack voller Flöhe, wie ein Stall voller Kinder: es will beschäftigt werden. Wenn wir es vernachlässigen, dann spielt es uns so manchen Streich und beginnt hartnäckig zu trotzen. «Denkkonflikt» ist ein wöchentlicher ganzheitlicher Gedächtnistrainingskurs im Prävention-Angebot von Alzheimer Graubünden für Erwachsene ab 60 ohne Demenzerkrankung. In diesem Kurs werden die unterschiedlichen Hirnfunktionen wie z.B. Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung durch eine Vielfalt von Übungen trainiert. Unsere «grauen Zellen» werden dabei ohne Leistungsdruck, ohne Zeitdruck aber mit Freude aktiviert. Der Wert des Trainings liegt im Tun, im Probieren und nicht im Können. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Zielgruppe

Erwachsene ab 60 ohne Demenzerkrankung, die ihre geistige Leistungsfähigkeit erhalten bzw. verbessern wollen

Inhalt

- Wissenswertes über das Gehirn und Gedächtnis
- Training hinsichtlich bewussterer Aufmerksamkeit und Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Wahrnehmung über die Sinne, logisches und räumliches Denken
- Merkstrategien
- Auswirkung der Bewegung und der Ernährung auf das Gehirn

/ Kursinformationen

Datum, Zeit und Ort

Kursblock von 6x Doppellektionen [90 Minuten] donnerstags:
4. / 11. / 18. November und 2. / 9. / 16. Dezember 2021
jeweils 14.30 bis 16 Uhr
Klubschule Migros, Gartenstrasse 5, 7000 Chur [Raum E03]

Kursleiterin

Uschi Martschitsch, Gedächtnistrainerin SVGT,
Ausbildnerin FA, Dipl.oec.troph

Kursgeld, Zahlungsmodalitäten und Teilnehmeranzahl

CHF 120.– [inkl. Kursmappe] für Mitglieder ALZ GR,
CHF 140.– für Nichtmitglieder
Maximal 10 Teilnehmende, die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt
Schriftliche Anmeldebestätigung sowie Rechnungsstellung erfolgt nach Eingang der Anmeldung bzw. Anmeldeschluss

Anmeldeschluss Montag, 11. Oktober 2021



Anmeldung

Name/Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Mobilität [z.B. Rollstuhl, Rollator]: _____

Datum, Unterschrift: _____

Anmeldung an: Alzheimer Graubünden, Poststrasse 9, 7000 Chur
081 253 91 42, info.gr@alz.ch