



## «Aktivierig vom Oberstübli»

### Übungen und Spiele für das Gedächtnis

#### Übungen für das Gedächtnis

Mittwochmorgen-Gruppe, 10.00 – 11.00 Uhr

Mittwochnachmittag-Gruppe, 14.00 – 15.00 Uhr

1. Donnerstagnachmittag-Gruppe, 14.00 – 15.00 Uhr

2. Donnerstagnachmittag-Gruppe, 14.00 – 15.00 Uhr

#### Spiele für das Gedächtnis

Mittwoch- und Donnerstagnachmittag, 15.30 – 16.30 Uhr

### Übungen für das Gedächtnis

Mit Übungen aktivieren wir abwechslungsweise Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Sprache und logisches Denken. Dazu ergänzen Bewegungsübungen die geistige Beweglichkeit.

Jede Gruppe trifft sich einmal monatlich. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt und eine Anmeldung ist erforderlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Das Angebot ist kostenlos.

**Bitte melden Sie sich für die Einteilung in eine Gruppe.**

### Spiele für das Gedächtnis

Im Anschluss an das Gedächtnistraining vom Mittwoch- und Donnerstagnachmittag, können Sie mit altbekannten sowie neuen Spielen Ihre grauen Zellen anregen.

Keine Anmeldung nötig - kommen Sie einfach vorbei und spielen Sie mit!

### Znüni / Zvieri

Ebenso wichtig für unser Gehirn sind soziale Kontakte und Gespräche. Deshalb bieten wir nach den Übungen einen kleinen Znüni / Zvieri an.

### Informationen & Anmeldung

Anmeldung: Oliver Rüegg, 058 717 54 12  
oliver.rueegg@reformiert-winterthur.ch

Leitung: Maria Pulfer, 078 881 68 02  
info@gt-pulfer.ch