

# GEDÄCHTNISTRAINING MIT SENIOR\*INNEN

## Tipps und Tricks für die ehrenamtliche Unterstützung von Senior\*innen

Nichts gegen Kreuzworträtsel - doch zum Training des Gedächtnisses reichen sie nicht! Denn dabei werden in erster Linie Informationen aus dem Langzeitgedächtnis abgerufen. Wer geistig fit bleiben will, sollte auch Merkfähigkeit (Kurzzeitgedächtnis), Konzentration, logisches Denkvermögen und Kreativität trainieren.

Das Seminar vermittelt Übungen, die dem neuesten Stand der Gedächtnisforschung entsprechen. Sie erfahren, wie Sie das Gehirn der zu begleitenden Senior\*innen und Ihr eigenes Gehirn im Alltag ohne großen Aufwand stimulieren, aktivieren und trainieren können.

### Hinweis

Dieses Angebot richtet sich im Speziellen an ehrenamtlich Tätige (Förderprogramm Alltagsbegleitung für Senior\*innen des Freistaates Sachsen). Auch weiteren interessierten Ehrenamtlichen steht das Angebot als unterstützende Informationsquelle zur Verfügung.

Es ist NICHT Teil eines Qualifizierungskurses gemäß:

- § 45b SGB XI - Grund- und Aufbaukurs für Nachbarschaftshelfer\*innen
- § 45a SGB XI - Schulungscurriculum zur Unterstützung im Alltag
- § 53b SGB XI - Qualifizierung zusätzlicher Betreuungskräfte in stationären Pflegeeinrichtungen

Dies ist ein kostenfreies Angebot der Ehrenamtsakademie Südwestsachsen. Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

### Zielgruppe

Ehrenamtlich Tätige aus dem Bereich Altenhilfe (insbesondere ehrenamtliche Alltagsbegleiter\*innen für Senior\*innen ohne Pflegegrad), interessierte Ehrenamtliche aus allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens

### Inhalte

- Die Aufgaben von Kurzzeitgedächtnis - Arbeitsgedächtnis - Langzeitgedächtnis
- Vorstellung Mentales Aktivierungstraining
- Alltagstaugliche Übungen und Materialien

- Gehirngesund leben – das können Sie selbst tun

## Methoden

Vortrag, Übungen aus dem Mentalen Aktivierungstraining, Hinweise auf Materialien, Erfahrungsaustausch

## Voraussetzungen

Technische Voraussetzungen:

- PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Betriebssystem und Audio (ggf. USB-Headset) und Webcam
- stabile Internetverbindung

## Dozent\*in:

[Eva Helms](#)

(Fachberaterin für Geriatrie und Gerontopsychiatrie)

## Kosten:

Kostenlos

## Seminar-Nr:

EA 23-07-05

## Anmeldung bis:

28.06.2023

---

<b>Datum/Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Anmeldung</b>
05.07.2023	Online	
14:30 - 16:30 Uhr	Online	