

Nach dem großen Erfolg der letzten Jahre sind Gäste jeden Alters wieder herzlich eingeladen, selbst auszu- probieren, wie Ganzheitli- ches Gedächtnistraining funktioniert

Tag der geistigen Fitness® Veranstaltungsorte 2007

Das ausführliche Programm erhalten Sie unter:
www.tagdergeistigenfitness.de
und www.bvgt.de



© „Tag der geistigen Fitness“ ist eine beim DPMA eingetragene Marke des Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V.

Hameln

Veranstaltungsort:
Seniorenheim „Zur Höhe“
Holtenser Landstraße 1
31787 Hameln

Zum Parken bitte die Seitenstraßen nutzen

10.00 bis 17.00 Uhr
Gedächtnistrainings-Parcours
Der Trimm-Pfad für die grauen Zellen. Mitmachen – Erleben – Spaß haben für alle!

11.00 Uhr
Grußworte der Oberbürger-
meisterin Susanne Lippmann

**Informationen zum Ganzheitli-
chen Gedächtnistraining**
Dorothee Rottmann-Heuer

**Schnupperstunden „Ganzheitli-
ches Gedächtnistraining“,**
jeweils 45 Minuten:

12.00 Uhr
„Hand in Hand“
Rund um das Thema Hände
Sieglinde Bußmann

13.00 Uhr
„Es war einmal“
Rund um das Thema: Märchen
Marion Sterner

14.00 Uhr
„Reisen bildet“
Rund um das Thema: Städte-
reisen, *Irmgard Vogt*

15.00 Uhr
„Hab Sonne im Herzen“
Rund um das Thema: Herbst
Christa Übelacker

16.00 Uhr
„Mit allen Wassern gewaschen“
Rund um das Thema Wasser
D. Rottmann-Heuer

Denken und Bewegen –
**Übungen mit Bewegungsantei-
len, jeweils 30/45 Minuten:**

12.30 Uhr
Mit Schwung durch den Tag
– Bewegungsspiele
Angelika Brockmann

13.30 bis ca. 14.15 Uhr
Natur erleben mit allen Sinnen
– Spaziergang in der Natur
Dagmar Thoms
An festes Schuhwerk denken!

14.30 Uhr
Der Rattenfänger von Hameln
kommt!
Kindertanzgruppe „Funny Girls“

15.30 Uhr
Fit im Kopf und flott auf den
Beinen
Durch Bewegung das Gedäch-
tnis trainieren
Hildegard Müller

16.30 bis ca. 17.15 Uhr
Natur erleben mit allen Sinnen
– Spaziergang in der Natur
Dagmar Thoms
An festes Schuhwerk denken!

Büchertisch in Kooperation mit
der Buchhandlung Matthias,
Bäckerstraße 36, 31785 Hameln

Kontakt und weitere Informationen für
das Team der GedächtnistrainerInnen:
Dorothee Rottmann-Heuer
Telefon: 05151/78 44 40
e-Mail: hameln@leb.de

Mit freundlicher Unterstützung der
Ländlichen Erwachsenenbildung (LEB)

Bundesverband
Gedächtnis-
training e.V.

Tag der geistigen Fitness®

Einladung zum bundesweiten
Tag der geistigen Fitness®
in Hochform
29.09.2007, 10-17 Uhr
Ganzheitliches Gedächtnistraining – bringt Denken!

Weitere Informationen finden Sie
unter www.tagdergeistigenfitness.de
und www.bvgt.de

Ganzheitliches Gedächtnistraining: bringt Denken in Hochform

Im fortschreitenden Informationszeitalter müssen wir täglich riesige Mengen an Daten aufnehmen und verarbeiten. Um unser Gehirn dabei nicht zu überlasten, wird es immer wichtiger, mit diesen Informationen intelligent umzugehen, damit sie gut verarbeitet und zum richtigen Zeitpunkt wieder abgerufen werden können.

Dabei hilft Ganzheitliches Gedächtnistraining. Die Übungsprogramme vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V. (BVGT) basieren auf neuesten Erkenntnissen der modernen Hirnforschung.

Ganzheitliches Gedächtnistraining beteiligt Körper, Geist und Seele, alle Sinne und beide Gehirnhälften. Mit erstaunlichem Erfolg werden spielerisch und ohne Stress unterschiedliche Gehirnleistungen verbessert:

- Wahrnehmung
- Konzentration
- Merkfähigkeit
- Wortfindung
- Formulierung
- Assoziatives Denken
- Logisches Denken
- Strukturieren
- Urteilsfähigkeit
- Fantasie und Kreativität
- Denkflexibilität

Ganzheitliches Gedächtnistraining: für jedes Alter

Das Ganzheitliche Gedächtnistraining erhöht nachweislich die Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft des Gehirns. Somit steigern Sie Ihre geistige Effizienz.

Alles, was für das Ganzheitliche Gedächtnistraining investiert werden muss, sind ein wenig Zeit und Freude am Üben. Zusammen mit Freunden und in der Familie macht es besonders viel Spaß!

Nach wie vor ist das Gedächtnistraining auch eine wirksame Altersvorsorge. Wer lebenslang lernt und geistig aktiv bleibt, schafft die Basis für eine hohe Lebensqualität durch geistige Fitness im Alter.

Die Organisation: Der Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

...entwickelt, fördert und verbreitet das Ganzheitliche Gedächtnistraining als gemeinnütziger Verein seit 1987 und bildet bundesweit Gedächtnistrainerinnen und -trainer aus.

Das Kursprogramm wird laufend ergänzt und weiterentwickelt. Bundesweit bieten unsere Gedächtnistrainerinnen und -trainer Kurse für verschiedene Zielgruppen an, wie z.B.:

- Fitte Erwachsene
- Kinder
- Jungsenioren und Senioren
- an Demenz erkrankte Menschen

Fachveranstaltungen werden im In- und Ausland unter anderem in Kooperation mit befreundeten Verbänden und Institutionen durchgeführt. In den Regionalgruppen finden regelmäßig Fortbildungen und Informationsveranstaltungen statt.

Der BVGT hat 3.100 aktive Mitglieder (Stand August 2007). Die Mitgliederzeitschrift „denkzettel“ berichtet viermal im Jahr über neueste Entwicklungen im Gedächtnistraining und enthält Übungsmaterial für die praktische Arbeit. Über ein internes Forum können sich die Mitglieder über das Internet austauschen.

Weitere Infos:
www.bvgt.de oder über unsere Geschäftsstelle:

**Bundesverband
Gedächtnistraining e.V.**
Friedensweg 3
57462 Olpe-Dahl
Tel.: 02761/82 65 55
Fax: 02761/82 65 56
(Mo, Di 9 bis 12 Uhr und
Do 16 bis 19 Uhr)
E-Mail: info@bvgt.de

Übung zur Wortfindung:
Kennen Sie weitere Wörter,
die wie **Pusteblume** vorn
mit **P** beginnen und hinten
mit **E** enden?

Beispiele: Puppe, Pastete, Pleite,
Prunkwinde, Papiertüte,...