



GEDÄCHTNIS AKTIV TRAINIEREN

„Wo war nochmals...?“ oder „Wie heißt der...?“ – kleine Gedächtnislücken gehören für viele Menschen zum Alltag. Oft entsteht dabei die Sorge, dass man nichts dagegen tun kann.

Tatsächlich kann regelmäßiges Training dazu beitragen, die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Mit sogenannten MAS-Ressourcentrainings unterstützt die Demenzservicestelle Braunau der MAS Alzheimerhilfe dabei, einem Gedächtnisverlust entgegenzuwirken und vorhandene Fähigkeiten möglichst lange zu bewahren. Neben der Gedächtnisleistung werden da-

bei auch Konzentration, Kreativität, Alltagsfähigkeiten sowie Bewegung gefördert. Die Stärkung dieser Kompetenzen und das Erleben von Erfolgserlebnissen – verbunden mit Spaß und Humor – tragen wesentlich zur Lebensqualität und zum Selbstwertgefühl bei.

„Ein früher Trainingsbeginn ist entscheidend. Dadurch können Selbständigkeit und kognitive Fähigkeiten länger erhalten bleiben“, betont Yvonne Numberger, Leiterin der Demenzservicestelle Braunau, und lädt Interessierte zu einem kostenlosen Schnuppertraining ein.



Foto: MAS Alzheimerhilfe

SCHNUPPERTRAINING

Das Probetraining zur kognitiven Fitness findet am 7. Juli 2026, von 08:30 bis 10:30 Uhr in Mattighofen, Stadtplatz 3, statt.

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN BEI

Yvonne Numberger, Sozialarbeiterin
Leitung Demenzservicestelle Braunau
MAS Alzheimerhilfe
Demenzservicestelle Braunau
A-5142 Eggelsberg, Marktplatz 9
Tel : +43(0)664/4580071
E-Mail: yvonne.numberger@mas.or.at
Web: www.alzheimerhilfe.at