

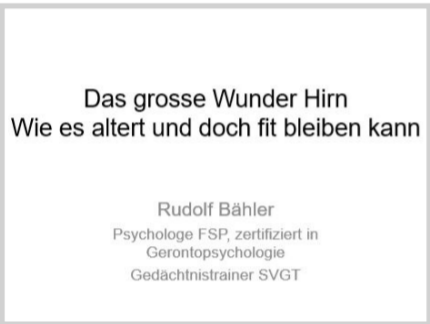


FREITAGS – TREFF

Der Treffpunkt des Altersforums
findet im reformierten Kirchgemeindehaus
jeden 1. Freitag im Monat von 09:00h-11:00h statt.



Datum: Freitag, 6. Juli 2018
Ort: Reformiertes Kirchgemeindehaus
Zeit: 09:00h - 11:00h
09:15h allgemeine Informationen - anschliessend Vortrag
?? Beitrag kann als PDF-Dokument heruntergeladen werden!



Referent: Rudolf Bähler

Rudolf Bähler ist im Kanton Bern aufgewachsen. Nach einem Sprachaufenthalt in Irland studierte er in Genf Übersetzer und Dolmetscher. Später arbeitete er in Basel, seit über 30 Jahren lebt er nun in Zürich. 2001-2005 ging er zurück an die Universität und studierte in Zürich Psychologie. Nach zahlreichen Weiterbildungen – unter anderem auch zum Gedächtnistrainer – ist er heute vor allem als Kursleiter, Dozent und Referent tätig. Unter anderem bildet er angehende Aktivierungsfachpersonen aus (die in Alterszentren arbeiten) und gibt psychologische Weiterbildungskurse.

Thema: Das grosse Wunder Hirn - Wie es altert und doch fit bleiben kann

Wir kommen in die Jahre, auch unser Hirn. Seine Leistungsfähigkeit lässt nach, das ist ein ganz natürlicher Alterungsprozess. Vielen Menschen macht dies Angst und sie konzentrieren sich nur noch auf das, was nicht mehr so gut funktioniert. Dabei vergessen sie oft, dass die meisten Gedächtnisfunktionen noch sehr gut sind. Der Referent zeigt auf, was wir im Alltag unternehmen können, um unsere Hirn- und Gedächtnisleistungen in Schwung zu halten. Dabei ist wichtig zu wissen: Das meiste lässt sich ohne grossen Aufwand erreichen – und macht erst noch Spass!

Abholdienst: Bei Bedarf holen wir Sie auch gerne zu Hause ab. Bitte melden Sie sich bei Margrit Hanselmann (Telefon: 043 / 266 00 57).