

# Kognitive Aktivierung im Alltag: Gymnastik fürs Gehirn

## Schulungszentrum Gesundheit

### Beschreibung

Sie suchen nach Ideen und Anregungen, um die «grauen Zellen» Ihrer Bewohner\*innen und Klient\*innen situationsangemessen zu aktivieren? In dieser Fortbildung erhalten Sie viele Anregungen, wie Sie auf interessante und kurzweilige Weise das Gehirntraining in Ihren Berufsalltag mit Senior\*innen einbringen können. Es werden Übungen zur kognitiven Aktivierung vorgestellt und erarbeitet, die verschiedene Gehirnleistungen trainieren.

### Zielgruppe

Mitarbeitende in der Pflege sowie Aktivierungstherapeut\*innen

### Ihr Nutzen

- Sie erweitern Ihr persönliches Repertoire an Aktivierungsmöglichkeiten.
- Sie lernen einfach umzusetzende Übungen für Einzel- und Gruppenaktivierung.
- Sie können Gehirntraining auf interessante und kurzweilige Weise in den Berufsalltag einbringen.
- Sie ergänzen und frischen Ihre bisherigen Kenntnisse zur Thematik auf.

### Inhalte

- Informationen zum Thema «ganzheitliches Gedächtnis»
- Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Entspannungselemente
- Einfache und strukturierte Übungen zur Anregung der geistigen Fitness
- Ausführliche Seminarunterlagen mit Kopiervorlagen

### Methoden

Theorie zum ganzheitlichen Gedächtnistraining, Gruppenarbeiten, Praxisübungen, Diskussion und Austausch

### Gruppengrösse

12-16 Personen

### Dauer

1 Tag

### Ort

SGZ Campus  
Räffelstrasse 12  
8045 Zürich

### Funktionäre

Schmid Petra, Leitung  
Maier Marcel, Produkteverantwortlichkeit

### Termine

Freitag, 18. November 2022, 08:30 bis 17:00 Uhr

### Preis

Fr. 300.–



**Kontakt**

Stadt Zürich  
Schulungszentrum Gesundheit  
SGZ Campus  
Räffelstrasse 12  
8045 Zürich

Tel. 044 415 18 00  
[sgz@zuerich.ch](mailto:sgz@zuerich.ch)

[www.stadt-zuerich.ch/sgz](http://www.stadt-zuerich.ch/sgz)  
[www.facebook.com/sgz.bildung](https://www.facebook.com/sgz.bildung)  
[www.wissen-pflege-bildung.ch](http://www.wissen-pflege-bildung.ch)