



**Pflegezentrum Sonnenberg**

Gedächtnis-  
Schatzkammer  
des Lebens



Gedächtnistraining – ein Angebot  
welches die Gedächtnisleistung unterstützt

**Pflegezentrum Sonnenberg**

Melchior-Hirzel-Weg 42  
Postfach  
8910 Affoltern am Albis

044 714 27 25  
info@pflegezentrum-sonnenberg.ch  
www.pflegezentrum-sonnenberg.ch



# Gedächtnistraining

Gedächtnistraining ist Gehirntraining und damit genau so wichtig wie Körpertraining um gesund zu bleiben. Wahrnehmung, Erinnerung und Lernen sind Grundlagen des sozialen Lebens. Sie basieren auf elementaren Hirnfunktionen und lassen sich ein Leben lang trainieren mit interessanten, abwechslungsreichen Übungen.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Zielgruppe</b>     | Das Angebot richtet sich an Menschen mit leichten Gedächtnisstörungen   |
| <b>Termin</b>         | jeweils am Mittwochnachmittag   |
| <b>Zeit</b>           | 14.30 – 16.00 Uhr, mit Pausenkaffee   |
| <b>Ort</b>            | Pflegezentrum<br>Sonnenberg Haus Rigi<br>«Schulungsraum Rigi»<br>Im Erdgeschoss, rechts<br>Melchior-Hirzel-Weg 42<br>8910 Affoltern a. A. |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | Max. 12 Personen  |
| <b>Kosten</b>         | CHF 20.– pro Gedächtnistraining<br>CHF 10.– Reservationsgebühr bei Absenz   |
| <b>Leitung</b>        | Roland Mazenauer, SVGT Gedächtnistrainer in Ausbildung  |
| <b>Anmeldung</b>      | Bitte melden Sie sich mit nebenstehendem Talon oder per Mail an   |
| <b>Abmeldung</b>      | Bei Verhinderung Telefon: 044 714 27 25   |



## Anmeldung

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse / Ort \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Telefon Notfallkontakt \_\_\_\_\_

Teilnahme ab \_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift \_\_\_\_\_

Anmeldung senden an:  
**Pflegezentrum Sonnenberg**  
Melchior-Hirzelweg 42, Postfach  
8910 Affoltern am Albis  
[info@pflegezentrum-sonnenberg.ch](mailto:info@pflegezentrum-sonnenberg.ch)