

# Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren

## Gedächtnistraining

Kursreihe



# Gedächtnistraining



## Gedächtnistraining BASIS:

- » 12 Einheiten zu je 2 Stunden
- » Inhalte:
  - Wie funktioniert unser Gedächtnis?
  - Merkstrategien
  - Einflussfaktoren auf unsere Hirnleistungen und unser Gedächtnis
  - Festigung des Erlernten und Einsatz des Online-Tools „Memofit“



## Gedächtnistraining AUFFRISCHUNG:

- » 4 Einheiten zu je 2 Stunden
- » Anmeldung halbjährlich möglich
- » Inhalte:
  - Wiederholung des im Basis-Kurs Erlernten
  - Gemeinsames Üben im „Memofit“



Für detaillierte Angaben zu den Inhalten sowie nähere Informationen zu den jeweiligen Terminen und weiteren Angeboten stehen Ihnen Ihre Ansprechpersonen in Ihrem Bundesland gerne jederzeit zur Verfügung (Kontaktdaten siehe Rückseite).

Inklusive kostenlosem Zugang zum Online-Tool „Memofit“ für zwölf Monate.

# Kontakt Daten

## Landesstelle für Wien, Niederösterreich und Burgenland

Telefon: 050405-21715

Telefon: 050405-21720

Telefon: 050405-21710

e-Mail: [aktivmitbvaeb@bvaeb.at](mailto:aktivmitbvaeb@bvaeb.at)

## Landesstelle für Vorarlberg

Telefon: 050405-29022

e-Mail: [aktivmitbvaeb@bvaeb.at](mailto:aktivmitbvaeb@bvaeb.at)

## Landesstelle für Tirol

Telefon: 050405-28172

e-Mail: [aktivmitbvaeb@bvaeb.at](mailto:aktivmitbvaeb@bvaeb.at)

## Landesstelle für Kärnten

Telefon: 050405-26722

e-Mail: [aktivmitbvaeb@bvaeb.at](mailto:aktivmitbvaeb@bvaeb.at)

## Landesstelle für Salzburg

Telefon: 050405-27543

e-Mail: [aktivmitbvaeb@bvaeb.at](mailto:aktivmitbvaeb@bvaeb.at)

## Landesstelle für Oberösterreich

Telefon: 050405-24859

e-Mail: [aktivmitbvaeb@bvaeb.at](mailto:aktivmitbvaeb@bvaeb.at)

## Landesstelle für Steiermark

Telefon: 050405-25745

e-Mail: [aktivmitbvaeb@bvaeb.at](mailto:aktivmitbvaeb@bvaeb.at)

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website – [www.bvaeb.at/aktivimalter](http://www.bvaeb.at/aktivimalter)

### Impressum

Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, Josefstädter Straße 80,  
1080 Wien, Telefon: 050405-0, Fax: 050405-22900, e-Mail: [oea@bvaeb.at](mailto:oea@bvaeb.at), Website: [www.bvaeb.at](http://www.bvaeb.at)

Für den Inhalt verantwortlich: HSt.-Abt. 17 Unfallverhütung und Gesundheitsförderung

Konzept und Layout: Julia Weithaler, MA

Foto: Seite 1 – LightFiled Studios/shutterstock.com

Auflage 01/2023, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter [www.bvaeb.at/Datenschutz](http://www.bvaeb.at/Datenschutz).

