

# Altern mit Zukunft

## Gedächtnistraining

Kursreihe



# Gedächtnistraining



## Gedächtnistraining BASIS:

- » 6 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“ \*

\* Memofit ist eine Online-Plattform und App, die von Expert:innen entwickelt wurde, um mit abwechslungsreichen, spielerischen und anpassbaren Übungen die Gedächtnisleistung zu verbessern.



## Gedächtnistraining AUFFRISCHUNG:

- » Die Auffrischung findet 1x pro Monat online statt
- » Inhalte:
  - Wiederholung des im Basis-Kurs Erlernten
  - Gemeinsames Üben „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).

Unser Angebot inkludiert einen kostenlosen Zugang zum Online-Tool „Memofit“ für zwölf Monate.

# Kontaktaten

## **Landesstelle für Wien, Niederösterreich und Burgenland**

Telefon: 050405-21720 und 21742

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

## **Landesstelle für Vorarlberg**

Telefon: 050405-29026 und 29027

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

## **Landesstelle für Tirol**

Telefon: 050405-28172

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

## **Landesstelle für Kärnten**

Telefon: 050405-26722 und 26725

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

## **Landesstelle für Salzburg**

Telefon: 050405-27544

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

## **Landesstelle für Oberösterreich**

Telefon: 050405-24862 und 24859

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

## **Landesstelle für Steiermark**

Telefon: 050405-25745 und 25760

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

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



### Impressum

Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien

Konzept und Layout: Julia Weithaler, MA

Bild Cover: © LightFiled Studios/Shutterstock.com

Auflage: 02/2026, 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).

