



Gruppenangebot

Geistig fit

Methoden/Inhalte:

Übungen und Aktivitäten, die darauf abzielen, die geistige Fitness und kognitiven Fähigkeiten zu erhalten und zu fördern. Dazu gehören Gedächtnisspiele, Rätsel, Sprachübungen und körperliche Aktivitäten, die das Gehirn anregen. Ziel ist es, die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern, dem Abbau von kognitiven Fähigkeiten entgegenzuwirken und die Lebensqualität im Alter zu verbessern.

- **Termine**
14-tägig, 10.00 Uhr – 11:30 Uhr
03.03.2026/17.03.2026/31.03.2026/
14.04.2026/28.04.2026/12.05.2026/
26.05.2026/09.06.2026
- **Ort**
PSN Psychosoziales Netzwerk
Raum der Begegnung
Bahnstraße 4, 8720 Knittelfeld
- **Kontraindikationen**
schwere kognitive Einschränkungen
- **Anmeldung** bis 20.02.2026
bei Frau Rosemarie Fuchs unter
0664/88694078 oder bei Frau
Karin Egger unter 0664/78052610
- **Ziele**
Förderung der geistigen Leistungs-
fähigkeit, soziale Interaktion
- **Zielgruppe**
Erwachsene ab dem mittleren Lebensalter

Die Teilnahme ist kostenlos!