

# Pressemeldung

**Petra Pohlmann**

Ahlhorner Straße 34

49429 Visbek

petra.pohlmann@sstvechta-selbstgestalter.de

02.02.2022

GripsFit – DAS merk ich mir!

## **Digitales Gedächtnistraining für die kleinen grauen Zellen**

Gedächtnistraining steigert nachhaltig die Leistung des Gehirns. Mit gezieltem Training kann z.B. die Merkfähigkeit und die Konzentration verbessert werden. Das Innovationsteam selbstgestALTER startet ab dem 09.02.2022 in eine neue Runde ihres digitalen Denksport-Angebots. Die Teilnehmenden trainieren ganz bequem von zu Hause aus am eigenen PC in geselliger Runde die kleinen grauen Zellen. Dabei kommen der Spaß und das Miteinander in der Gruppe nicht zu kurz. Ziel ist es in lockerem Rahmen bspw. logisches Denken und Konzentration zu trainieren oder auch seine Denkflexibilität zu stärken.

Dass das Gedächtnistraining digital angeboten wird, ist kein Zufall. „Seitdem Corona unseren Alltag bestimmt, merken wir, wie wichtig das Thema Digitalisierung auch im Alter wird. Deswegen haben wir uns vorgenommen Vorbehalte und Ängste der älteren Generation diesbezüglich abzubauen,“ sagt Petra Pohlmann. Das gelingt vor allem, indem das Team mit interessierten Senioren in persönlichen Gesprächen so kleinschrittig wie nötig übt, wie eine erfolgreiche Teilnahme an der Veranstaltung klappen kann. Voraussetzung sind ein entsprechendes Endgerät, ein Internetzugang sowie eine E-Mail-Adresse.

Grips-Fit-Veranstaltungen finden ab dem 09.02.22 bis Ostern alle 14 Tage statt.

Beginn ist 08:30 Uhr, um mit einem durchtrainierten Kopf in den Tag zu starten.

Anmeldungen nehmen die selbstgestALTER bis zum 07.02.22 unter Telefon 04441/9777902 bzw. 0171/ 3510684 oder per E-Mail unter petra.pohlmann@sstvechta-selbstgestalter.de entgegen.