Steiermark
GÖD

Gewerkschaft Öffentlicher Dienst
Landesleitung Pensionisten Steiermark
Karl-Morre-Straße 32, 8020 Graz; Tel.: 0316/7071-26287;
Internet: www.stmk.penspower.at; E-Mail: steiermark@penspower.at

Rundschreiben 03 April 2022

Liebe Mitglieder!

Die Landesleitung Pensionisten Steiermark tritt als Vermittler für die Beamtenversicherungsanstalt Eisenbahn und Bergbau auf und bietet damit den Mitgliedern die Möglichkeit Einblick in deren Angebote zu bekommen. Bitte nützen Sie diese und melden Sie sich bei der unten angeführten Kontaktstelle an.

Die BVAEB Landesstelle Steiermark hat folgendes Angebot:

GEDÄCHTNISTRAINING

Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren

Online-Kursreihe

Zielgruppe

Dieses kostenlose Gruppenangebot richtet sich an Menschen ab der Pensionierung.

Inhalte

In den einzelnen Einheiten der Online-Kursreihe werden die Teilnehmenden in die Welt des Gedächtnistrainings eingeführt: Neben allgemeinen Informationen zum Thema werden die eigenen Hirnleistungen sowie das Gedächtnis vor allem mit vielen praktischen Übungen aktiv trainiert. Dazu gehören beispielsweise Fähigkeiten wie die Merkfähigkeit, Konzentration oder logisches Denken.

Ergänzend werden Gesundheitsthemen wie Ernährung, Bewegung oder Stress angesprochen und deren Auswirkungen auf die eigenen Gehirnleistungen bewusst gemacht.

In 3 verschiedenen Terminblöcken wird so Wissen vermittelt, Gelerntes immer wieder gefestigt und zudem der Einsatz des Online-Tools „Memofit“ geübt.

Termine

Jeweils DIENSTAG von 08:30 bis 10:00 Uhr

Einführung: 12.04.2022 – nach Bedarf

Block 1: 19.04. / 26.04. / 03.05. / 10.05. / 17.05. / 31.05.

Block 2: 07.06. / 14.06. / 21.06. / 28.06. / 05.07. / 12.07.

Anmeldung bis 10.04.2022 möglich

Die Trainerin, Frau Gahmel, verfügt über jahrelange Erfahrung im Bereich des Gedächtnistrainings und arbeitet mit den neuesten Erkenntnissen sowie mit dem Online-Programm „Memofit“. Mithilfe dieses Programms können effektive und praktische Übungen in den Kursablauf eingebaut und geübt werden.

Eine **technische Einschulung** ist je nach Bedarf selbstverständlich Bestandteil dieser Kursreihe!

Die Kursreihe findet über das Online-Tool „Webex“ statt.

Gemeinsam erlernen wir den Einstieg und Umgang mit „Webex“.
Voraussetzung: Laptop, Smartphone, Tablet oder PC mit Kamera und Mikrofon sowie stabiles Internet.

Kontaktdaten und Anmeldung

Landesstelle Steiermark
Mag. (FH) Andrea Fritz, BSc
aktivmitbvaeb@bvaeb.at
0664/967 54 52

Die Mitglieder der Landesleitung Pensionisten Steiermark hoffen sehr, bei Ihnen damit das Interesse für das Gedächtnistraining geweckt zu haben und würden sich über eine rege Beteiligung an den Kursen sehr freuen. Außerdem wünschen wir Ihnen einen frischen Frühling und weiterhin vor allem Gesundheit sowie Zufriedenheit

Franz Fröhlich, Georg Hammerl, Werner Lang, Reinhard Neumayer, Walter Neumeister, Hilde Pachler, Siegfried Reischl, Hans Rotschädl, Hannes Trost, Dietmar Vollmann und Klaus Gabriele