

# Gedächtnistraining



Stärkung und soziale Kontakte  
für Menschen mit Demenz

# Gedächtnistraining im weiten Sinne

Denken Sie beim Stichwort „Gedächtnistraining“ an knifflige Denksportaufgaben? So ist das Angebot der Alzheimervereinigung beider Basel nicht gemeint. In unseren Gedächtnistrainings gibt es für die teilnehmenden Menschen mit Demenz ein buntes Programm. Entsprechend vielseitig wird das Gehirn angeregt und trainiert: Sprache, Erinnerungen, Merkfähigkeit, Rechnen, Orientierung, Konzentration, Kreativität, Beweglichkeit. Es wird gesungen, gespielt und viel gelacht. Die Kurse ermöglichen auch in sozialer und emotionaler Hinsicht positive Erlebnisse.

## Für Menschen mit Demenz

Unsere Gedächtnistrainingskurse sind für Personen konzipiert, bei welchen eine Demenzerkrankung festgestellt wurde. Damit die Teilnahme am Kurs erfolgreich ist, sollten folgende Punkte erfüllt sein:

- Regelmässige Teilnahme während mindestens eines Quartals
- Körperliche Mobilität erlaubt die aktive Teilnahme am Programm
- Verständnis der deutschen Sprache
- Keine starke Schwerhörigkeit
- Fähigkeit, sich in eine Gruppe einzufügen

Demenzfachpersonen der Alzheimervereinigung beider Basel entscheiden über die Zuteilung in einen bedürfnisgerechten Kurs.

## Vielfältiger Nutzen

Die positive Auswirkung des Gedächtnistrainings äussert sich vielfältig:

- Aktivierung und Erhaltung vorhandener geistiger Fähigkeiten
- Förderung und Erhaltung der Kommunikationsfähigkeit
- Steigerung von Interesse und Aktivität
- Verbesserung der Alltagskompetenz
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Förderung der sozialen Kontakte
- Verbesserung der Lebensqualität

## Drei Kurstypen

Um den Möglichkeiten und Bedürfnissen der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer gerecht zu werden, bieten wir drei verschiedene Gedächtnistrainings an, die jeweils einmal pro Woche stattfinden. Fachpersonen der Alzheimervereinigung beider Basel sorgen mit Bedacht, viel Erfahrung und in Absprache mit den Angehörigen für die passende Zuteilung. Berücksichtigt wird dabei auch ein medizinischer, schriftlicher Bericht. Die Kurstypen:

- Gedächtnistraining **STANDARD**  
jeweils 1 Stunde, CHF 220.– für 10 Lektionen resp. 1 Quartal
- Gedächtnistraining **PLUS**  
inklusive Sinnes- und Entspannungsübungen  
jeweils 2½ Stunden, CHF 350.– für 10 Lektionen resp. 1 Quartal
- Gedächtnistraining **KREATIV**  
Schwerpunkt auf künstlerisch-kreativem Gestalten  
jeweils 2½ Stunden, CHF 350.– für 10 Lektionen resp. 1 Quartal

## Hoch qualifizierte Leitung

Die Kurse werden von ausgebildeten, erfahrenen Fachpersonen geleitet. Um die individuelle Betreuung zu gewährleisten, ist die Gruppengrösse auf zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrenzt. Deren Bedürfnisse fliessen in die Gestaltung der Kurse ein, gleichzeitig werden aktuelle wissenschaftliche Standards beachtet. Zu den wichtigsten Zielen gehört, dass niemand unter- oder überfordert wird. Kein Leistungsdruck, keine Hektik, dafür Heiterkeit und Lebensfreude.

## Weitere Informationen und Anmeldung

Zurzeit finden unsere Kurse in Basel und in Liestal statt.

Sind Sie interessiert? Möchten Sie mehr erfahren oder jemanden anmelden? Dann rufen Sie uns an (siehe Rückseite) oder besuchen Sie unsere Website unter „[www.alzbb.ch](http://www.alzbb.ch)“. Da finden Sie mehr Informationen und unser Anmeldeformular.

## **Broschüren und Website für mehr Informationen**

Wir führen ein grosses Sortiment an Broschüren und Infoblättern zu spezifischen Themen im Zusammenhang mit Demenz. Diese können bei uns bestellt oder auf „[www.alzbb.ch](http://www.alzbb.ch)“ heruntergeladen werden. Auf der Website finden Sie auch zusätzliche Informationen über unsere Dienstleistungen und unsere Organisation.

## **Wer wir sind**

Zu Alzheimer Schweiz gehören 21 Sektionen und der Dachverband in Bern. Unsere Sektion für die Basler Kantone besteht seit 1989. Wir sind ein Verein mit einem ehrenamtlichen Vorstand und Vereinsmitgliedern.

## **Wie Sie uns unterstützen**

Die Mitgliedschaft bei der Alzheimervereinigung beider Basel für 50 Franken im Jahr respektive 200 Franken für Kollektivmitglieder ist die besonders persönliche Weise, unser Engagement zu unterstützen. Wir freuen uns auch immer sehr über Spenden:

Spendenkonto      40-10517-6      IBAN CH64 0900 0000 4001 0517 6

## **Wo Sie uns finden**

Unsere Räumlichkeiten befinden sich im Felix Platter-Spital in Basel.

Alzheimervereinigung beider Basel  
Burgfelderstrasse 101, Postfach, 4002 Basel

Hauptnummer	061 326 47 95	Mo – Fr	8.30 bis 11.30 Uhr
Beratung	061 326 47 94	Mo – Fr	8.30 bis 11.30 Uhr
		Mo + Di	14.00 bis 17.00 Uhr

*Die Alzheimervereinigung beider Basel  
ist eine C-Institution der*

