

## So erreichen Sie uns:

### Stadt Arnsberg

Engagementförderung | Bürgerzentren  
Clemens-August-Straße 118  
59821 Arnsberg

Nicole Fuller

☎ 02932 201-2281

✉ n.fuller@arnsberg.de



## seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen

Projektleitung:

**Monika Henneböhle**

Gedächtnistrainerin, zertifiziert durch den  
Bundesverband Gedächtnistraining e. V.

### Stadt Arnsberg

Engagementförderung | Bürgerzentren  
Clemens-August-Straße 118  
59821 Arnsberg

Isabel Bommernann

☎ 02932 201-1402

✉ efa@arnsberg.de



**DAS MERK ICH MIR!**

Unser Gedächtnis kann mehr,  
als wir glauben.  
Trauen wir ihm etwas zu!



# Unser Projekt-Gedanke



Was wollte ich noch erledigen?



PIN – Nummer vergessen?



Wie war noch mal der Name?



Das war gestern!

**Unser Gedächtnis kann mehr, als wir glauben. Trauen wir ihm etwas zu.**

## Was erwartet Sie:

Mit abwechslungsreichen Übungen wollen wir in unterhaltsamer Form dafür sorgen, dass die ??? überflüssig werden.

Dazu nutzen wir kreative Merktechniken aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining.

- Trainingsziele u. a.:
- Steigerung der Merkfähigkeit
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Anregung der Fantasie und Kreativität

**Bilder sind die Sprache des Gehirns ... Lassen wir unserer Fantasie und Kreativität freien Lauf.**

Vor unserem geistigen Auge erscheint ein schweißgebadeter Bernhardiner!



Aha: Die Hauptstadt der Schweiz ist Bern!

## Termine



### Wann?

Einmal im Monat Dienstags  
von 10:00 - 11:30 Uhr  
und 15:00 - 16:30 Uhr

### Wo?

Bürgerzentrum Arnsberg  
Clemens-August-Straße 118  
59821 Arnsberg

**Eine vorherige Anmeldung bei der Engagementförderung ist erforderlich.**

