



Liestal, 03.02.2026/IK

## Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren – länger selbständig durch geistige Fitness!

**Das Rote Kreuz Baselland organisiert seit vielen Jahren das Angebot «Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren». Ziel ist es, durch geistige Fitness die Alltagskompetenzen zu stärken und damit die Lebensqualität zu erhöhen.**

Qualifizierte und engagierte Kursleitende planen die Einheiten abwechslungsreich mit wöchentlichen Themenschwerpunkten. Es erwarten Sie wissenschaftlich fundierte Übungen zu Gedächtnis, Konzentration, Planung und Merkfähigkeit. Ausserdem ist ein hoher Spassfaktor garantiert. Sie erhalten praktische Anregungen für den Alltag, wie zum Beispiel Merkstrategien für den nächsten Einkauf, zur Terminkoordination und zur Orientierung.

Zudem kann ein vielseitig aktiviertes Gedächtnis kognitive Abbauprozesse verlangsamen und helfen, Ihre Selbständigkeit möglichst lange zu bewahren.

Sie profitieren in den Kursen von sozialen Kontakten, was die Lebensqualität nachweislich erhöht.

Wir verstehen es, unsere Kursteilnehmenden mit viel Geduld und Empathie zu fördern, zögern Sie nicht uns für eine kostenlose Schnupperstunde zu kontaktieren.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.srk-baselland.ch/gedaechtnistraining](http://www.srk-baselland.ch/gedaechtnistraining)

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und Anmeldung.

### **Kontaktbox:**

Rotes Kreuz Baselland, Bildung & Berufliche Integration, Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal, Telefon 061 905 82 99, [bildung@srk-baselland.ch](mailto:bildung@srk-baselland.ch)



Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Baselland

Fichtenstrasse 17  
4410 Liestal  
Postkonto 40-2448-4  
IBAN CH31 0900 0000 4000 2448 4

Tel. 061 905 82 00  
[info@srk-baselland.ch](mailto:info@srk-baselland.ch)  
[www.srk-baselland.ch](http://www.srk-baselland.ch)