



IMPULSE der PSKB

JUNI 2022

AUSGABE 1

Unser neuer Newsletter ist da!

Thema:

Training
für Körper
und Gehirn



BALD IST SOMMERANFANG - RAUS IN DIE SONNE!

Längst blüht es in den Gärten und das frische Grün zeigt sich an Bäumen und auf Wiesen. Höchste Zeit, sich ins Freie zu wagen und Körper und Geist Gutes zu tun.

Aus der Forschung weiß man schon lange, daß körperliche Bewegung und psychische Fitness Hand in Hand gehen. Bewegung hält nicht nur den Körper fit, sondern auch unser Gehirn und wirkt sich zudem positiv auf unsere Stimmung aus.

Training für den Körper

Alles, was unseren Körper in Schwung bringt, wirkt sich auch auf unser geistiges und psychisches Wohlbefinden günstig aus. Bewegung ist für den menschlichen Körper überlebenswichtig, denn sie versorgt unser Skelett, unsere Muskulatur und unsere inneren Organe mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen.

Besonders effektiv ist Ausdauersport, wie Laufen, Radfahren, Schwimmen und Wandern. Aber auch weniger schweißtreibende Aktivitäten wirken sich positiv auf die Gesundheit aus und lassen sich leicht im Alltag umsetzen. 30 min. täglich reichen aus.

Unsere Themen

Training für
den Körper

Training
für's Gehirn

Eröffnung Café-Treff

Spiele im Kurpark



die Brücke

Training für den Körper im Alltag

- Gehen Sie kurze Strecken immer zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad
- Nehmen Sie statt dem Aufzug die Treppe
- Bleiben Sie in öffentlichen Verkehrsmitteln, wie z.B. im Bus, der S- oder U-Bahn stehen; steigen Sie, wenn es die Zeit erlaubt, eine Station früher aus
- Kontrollieren Sie Ihre täglichen Schritte auf dem Handy oder einer Smartwatch
- Verbinden Sie das nächste Treffen mit Freunden mit einem Spaziergang, einer Wanderung oder Fahrradtour
- Machen Sie Musik an und tanzen Sie dazu in Ihrer Wohnung
- Stellen Sie beim Einkaufen das Auto absichtlich so ab, daß Sie bis zum Geschäft eine längere Strecke gehen müssen
- Schalten Sie den Fernseher abends früher aus und machen Sie noch einen Spaziergang
- Melden Sie sich im Sportverein oder Fitness-Studio an
- Schwimmen Sie ein paar Bahnen im Schwimmbad
- Machen Sie täglich Tele-Gym am Fernsehen



Training für´s Gehirn

Auch für die Psyche gibt es Übungsmethoden, die einfach und unkompliziert anzuwenden sind. Mentale Gymnastik macht nicht nur den Geist wacher und flexibler, sondern wirkt auch dem Alterungsprozeß entgegen.

Jedes Mal wenn Sie etwas Neues lernen - und sei es nur ein einzelnes Wort - verändern die Nervenendigungen der Hirnzellen ihre Eigenschaften und die Impulsübertragung der Nerven wird gesteigert. Wir wissen mittlerweile, daß das Gehirn eines Menschen auch noch im hohen Alter die Fähigkeit hat, sich selbst zu verändern und sich weiterzuentwickeln. Mit jeder neuen Information, die das Gehirn verarbeitet, "feuern" Neuronen, bilden sich neue Wege und das formbare Gehirn verändert seine Form und seine Struktur.

Training für´s Gehirn im Alltag

- Spielen Sie Gesellschaftsspiele, die Sprache, Wortschatz oder logisches Denken fördern
- Nehmen Sie zum Zähneputzen oder Essen die linke Hand (Linkshänder natürlich umgedreht)
- Fahren Sie mal wieder mit Karte statt mit Navi
- Probieren Sie etwas Neues aus, das Sie noch nie gemacht haben
- Verzichten Sie bei kleineren Besorgungen auf einen Einkaufszettel
- Erlernen Sie ein Gedicht, ein Lied, die Telefonnummern Ihrer Familienangehörigen bzw. besten Freunde oder eine neue Sprache
- Gehen Sie regelmäßig unter Menschen
- Suchen Sie sich eine beliebige Seite in der Tageszeitung oder einer Zeitschrift aus und streichen Sie auf der gesamten Seite einen vorher festgelegten Buchstaben
- Zählen Sie beim Spaziergehen Ihre Schritte
- Stellen Sie einen beliebigen Text auf den Kopf und versuchen Sie ihn möglichst schnell zu lesen
- Rechnen Sie im Café/Restaurant den zu zahlenden Betrag vorm Bezahlen selber aus
- Sorgen Sie stets für Pausen, ausreichenden Schlaf und Bewegung



Café-treff

Ihr Café in vertrauter Umgebung

Johannesstraße 20

Wir öffnen wieder und freuen uns auf Sie!

Mittwoch, 01.06.22, 14:30 - 17:00 Uhr

Die nächsten Termine 2022:

- 29.06.22 - 27.07.22 - 24.08.22
- 21.09.22 - 19.10.22 - 16.11.22
- 14.12.22



die Brücke



NEUES KONZEPT

14:30 bis 15:30 Uhr:
Themen- oder
Aktivitätsstunde



15:30 bis 17:00 Uhr:
Kaffee- und Kuchenzeit



Café-treff

Ihr Café in vertrauter Umgebung

Mi, 29.06.22

14:30 - 15:30 Uhr:

BINGO



15:30 - 17:00 Uhr:
Kaffee- und Kuchenzeit

Wir freuen uns auf Sie!



die Brücke



SPIELE IM KURPARK

Ihr  Team lädt ein:

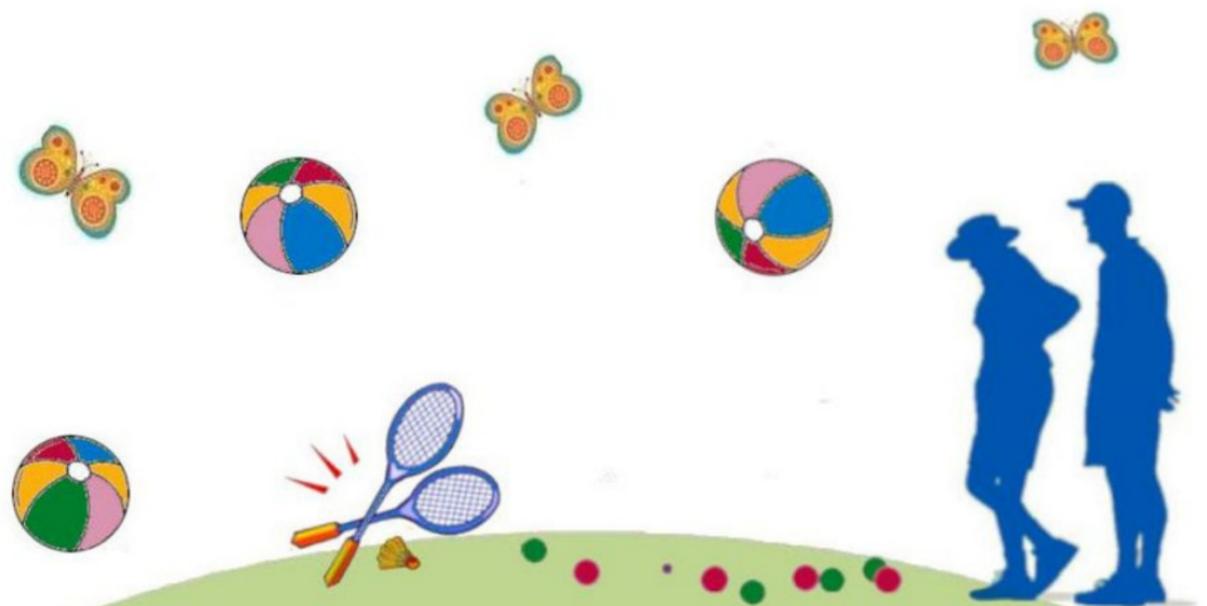
Mi, 13.07.22

14:30 bis ca. 16:00 Uhr

Bei Dauerregen können die Veranstaltungen leider nicht stattfinden.

Federball, Boccia & Spiele im Kurpark

(Treffpunkt Haupteingang Kurhaus)



Sie haben noch
Fragen?


die Brücke

Rufen Sie uns an!
06621-918602

Getränke und Snacks können gerne mitgebracht werden.

In diesem Sinne:

Bleiben Sie gesund und trainieren Sie ein bißchen :-)

Es grüßt Sie herzlichst

Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle


die Brücke