

So finden Sie uns:



Das Gedächtnistraining *Aktiv Cafe* findet jeden Montag von 13.30 – 15.30 Uhr statt.

Wo?

In der Tagesstätte „Der Gartenhof“  
Semptstraße 4  
85560 Ebersberg

Anmeldung und Vorgespräch bei den Sozialpsychiatrischen Diensten Ebersberg ist erforderlich

Tel: 08092/ 853380 Frau Lanzenberger  
oder über das Team der Tagesstätte  
Tel: 08092/88680

## Aktiv Café

*Denken und genießen*



**Sozialpsychiatrische Dienste  
Ebersberg**  
Sieghartstr. 21, 85560 Ebersberg  
Telefon: 08092/85 33 80  
Telefax: 08092/85 33 830  
[spdi-egersberg@immuenchen.de](mailto:spdi-egersberg@immuenchen.de)  
Internet: [www.spdi-egersberg.de](http://www.spdi-egersberg.de)

### ***RDGÄTCHGNNSAIENIIT ???***

Wir wollen Sie einladen mit uns spielerisch aber doch förderlich in angenehmer Atmosphäre Ihre geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu trainieren.

Wenn Sie...

✍ ... außer Kreuzworträtsel noch was anderes kennen lernen möchten

✍ ...gerne in der Gemeinschaft mit anderen etwas tun

✍ ...Freude und Spaß an geistigen Übungen haben

✍ ... ganz nebenbei auch ihre geistige Leistungsfähigkeit trainieren wollen

Dann sind Sie herzlich willkommen!

**Dieses Angebot ist für Menschen in seelischen Krisen und mit psychischen Erkrankungen.**

**Für Kaffee und Kuchen fällt ein kleiner Unkostenbeitrag an.**

### ***Gehirntraining, Gehirnjogging, Mentales Training wirkt, wenn Sie folgende Tipps beachten:***

✍ Es sollte täglich 5 – 10 Minuten durchgeführt werden

✍ Sinnvoll ist, es im entspannten Zustand durchzuführen

✍ Es sollte regelmäßig durchgeführt werden

✍ Es sollen unterschiedliche Übungen durchgeführt werden, die sie in unserer Gruppenstunde kennen lernen können

✍ Die besten Tageszeiten dafür sind am Morgen oder am frühen Nachmittag

✍ Es sollte mindestens 2 ltr. Flüssigkeit täglich zu sich genommen werden

✍ Ausreichende körperliche Bewegung ergänzt das geistige Training sinnvoll