

VORARLBERG *50plus*

Herzlich willkommen
zum
Digital Café

Wie läuft es ab?

WLAN-PW:
#kaese5pass!

Wir treffen uns an jedem 2. Dienstag im Monat um 15h im Käsehaus Schruns

- 14.1.2025
- 11.2.2025
- 11.3.2025
- **10.4.2025**
- 13.5.2025
- 12.6.2025 (Donnerstag)

Wir helfen uns gegenseitig!

Mit welchen Themen beschäftigen wir uns?

Sicherheit im Netz

Fahrkarten für Bus und Bahn

Kontaktpflege mit Familie und Freunden

Fotografieren und teilen von Fotos

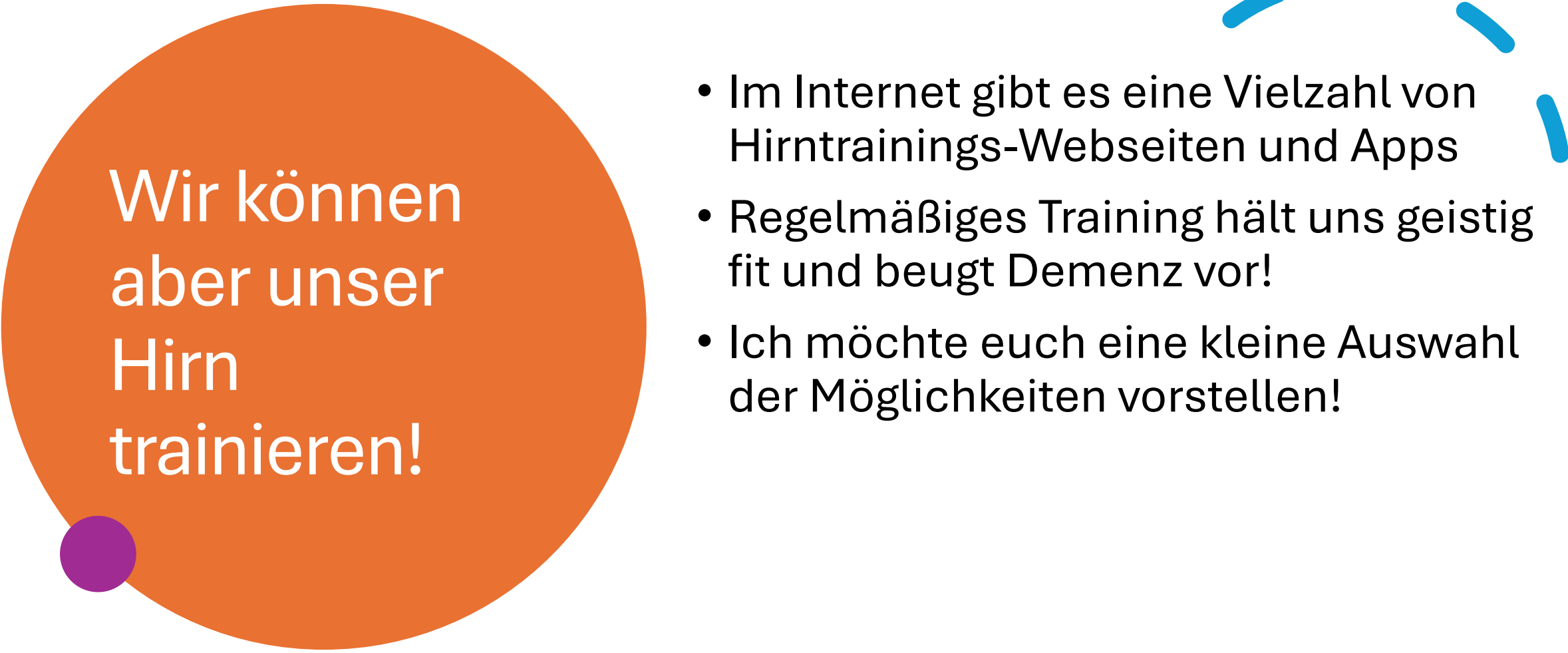
Reparaturbonus

Künstliche Intelligenz und deren Nutzen

und vieles mehr...

Training für das Hirn

- Unser Hirn verhält sich ähnlich, wie unsere Muskeln...
- Wenn man es nicht benutzt, baut es ab!



Wir können
aber unser
Hirn
trainieren!

- Im Internet gibt es eine Vielzahl von Hirntrainings-Webseiten und Apps
- Regelmäßiges Training hält uns geistig fit und beugt Demenz vor!
- Ich möchte euch eine kleine Auswahl der Möglichkeiten vorstellen!

Geistige Beweglichkeit

- Wordl
- <https://gridgames.app/gridwords/>

Lumosity

- <https://app.lumosity.com>



Sudoku

Es gibt viele Webseiten, auf denen man Sudoku spielen kann

<https://sudoku.com/>

<https://www.zeit.de/spiele/index>

Bewegung

- Regelmäßige Bewegung verbessert die Durchblutung – auch im Gehirn.
- Auf die Regelmäßigkeit kommt es an!
- Jeden Tag 10-15 min. reichen schon aus!

Am Ball bleiben und lernen

Podcasts hören z.B.

Bildung

- <https://www.deutschlandfunk.de/podcasts>

Themen fürs Leben - Fokus

- <https://vorarlberg.orf.at/radio/tags/fokus/>

Babbel – Sprachen lernen/auffrischen

- www.babbel.com

Zeit für eure Fragen und Anliegen

- Vorstellungsrunde:
 - Wer bin ich?
 - Welche Fragen/Anliegen habe ich mitgebracht!
 - Welche Fähigkeiten kann ich einbringen?
 - Wo kann ich anderen helfen?

Kontakt

Ihr könnt euch auch gerne persönlich bei mir melden!

Dr. Tanja Eiselen

Kristastr. 24a

6774 Tschagguns

0676 5854493

tanja.eiselen@gmail.com