



MemoMove – Hirntraining durch Bewegung

Mit dem Bewegungsprogramm **MemoMove** bieten wir Ihnen ein Hirnleistungstraining der besonderen Art. Ziel ist es, Ihr Gedächtnis und andere Hirnfunktionen so lange wie möglich fit zu halten, auch um dadurch einer Demenzentwicklung vorzubeugen. Dabei profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unserer Mitarbeitenden der Memory Clinic und der Ambulanten Rehabilitation.

Wer kann bei **MemoMove** mitmachen:

- Gesunde Senioren (60+) mit Spass an herausfordernden Übungen für Kopf und Körper
- Nicht geeignet ist das Programm bei bereits vorliegender Demenz oder eingeschränkter Gehfähigkeit

Programminhalte **MemoMove**:

- Kognitiv-motorisches Training, entwickelt von Altersmedizinerinnen, Physiotherapeuten und Neuropsychologen des BESAS. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Übungen, die koordinative Bewegungen mit Konzentration, Gedächtnis und Wahrnehmung verbinden
- Einsatz von speziellen Trainingsgeräten
- Individuelle Betreuung in kleiner Gruppe (maximal 8-10 Teilnehmende)

Wichtiges zu **MemoMove**:

- Die Trainingseinheiten finden jeweils 14-täglich statt, ein Einstieg ist jederzeit möglich
- Ort: im EG des Hauptgebäudes «Elim» der Siloah (am Empfang melden)
- Kosten: Halbjahres-Abonnement zu CHF 280.00, Jahres-Abonnement zu CHF 520.00

Anmeldung und weitere Informationen:

Bei Gabi Jakob, 031 958 19 70, oder Ursula Stoll, 031 958 19 71

Anreise

Mit privatem Verkehrsmittel

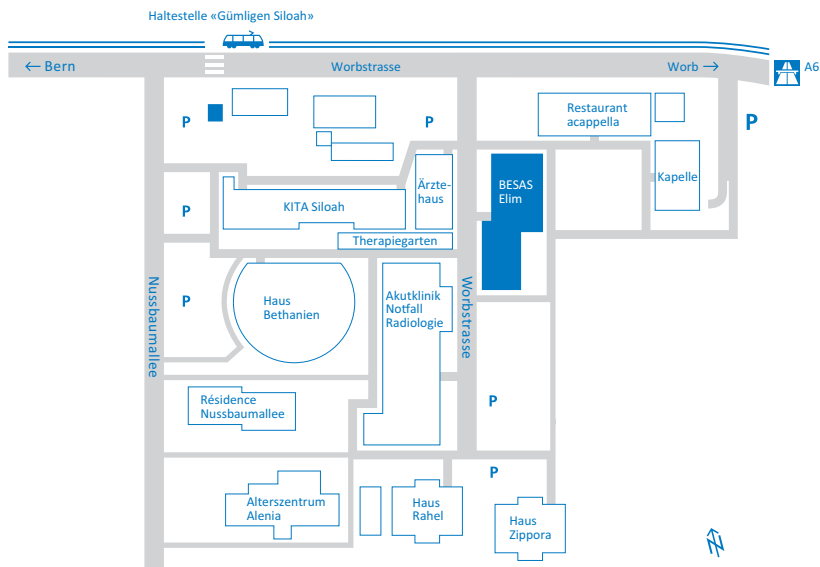
Autobahn A6 bis Ausfahrt Muri danach Schnellstrasse Richtung Worb nehmen. Beim nächsten Kreisverkehr fahren Sie Richtung Gümligen. Sie erreichen die Siloah nach wenigen hundert Metern.

Mit öffentlichem Verkehrsmittel

Ab Bern oder Gümligen Bahnhof: Tram Nr. 6 Richtung Worb bis Haltestelle «Gümligen Siloah».

Parkplätze

Die Anzahl Parkplätze auf dem Gelände ist beschränkt. Wir empfehlen daher die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.



SILOAH

Siloah AG
Akutklinik, Pflege und Rehabilitation
Worbstrasse 316
3073 Gümligen

Tel. +41 31 958 11 11
Fax +41 31 958 10 90

info@siloah.ch
www.siloah.ch