



## Medienmitteilung

Liestal, den 21.08.25/IK

---

### Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren im Roten Kreuz Baselland

Das Rote Kreuz Baselland bietet seit mehreren Jahren Gedächtnistrainingskurse für Seniorinnen und Senioren im Kanton Basel-Landschaft an. Ziel ist es, geistig fit zu bleiben, Alltagskompetenzen zu stärken und damit die Lebensqualität zu erhöhen.

Erfahrene und engagierte Kursleitungen mit pädagogischer Qualifikation im Bereich Gedächtnistraining planen die Kurseinheiten sorgfältig und setzen die inhaltlichen Schwerpunkte abwechslungsreich. Es erwarten Sie wissenschaftlich fundierte Übungen zu Gedächtnis, Konzentration, Planung und Merkfähigkeit und ausserdem ein hoher Spassfaktor durch die spannenden, vielfältigen Übungen und Methoden. Ausserdem lernen Sie praktische Anregungen für den Alltag kennen, wie zum Beispiel Gedächtnisstrategien für den Einkauf, die Terminkoordination und die Orientierung. Die Verzögerung kognitiver Abbauprozesse und eine Verbesserung der neurologischen Abläufe sind ein grosser Vorteil dieser Kurse und helfen, dass Sie Ihre Selbständigkeit möglichst lange bewahren und den Alltag selbstwirksam bewältigen können.

Hervorzuheben ist, dass Sie in den Kursen von sozialen Kontakten und Austausch profitieren und das gemeinsame Lernen in einem sicheren Umfeld den Spassfaktor erhöht.

Bei uns wird Menschlichkeit grossgeschrieben. Unsere Kursleitenden sind mit Freude und Herzblut dabei und verstehen es, unsere Kursteilnehmenden mit viel Geduld und Empathie zu begleiten.

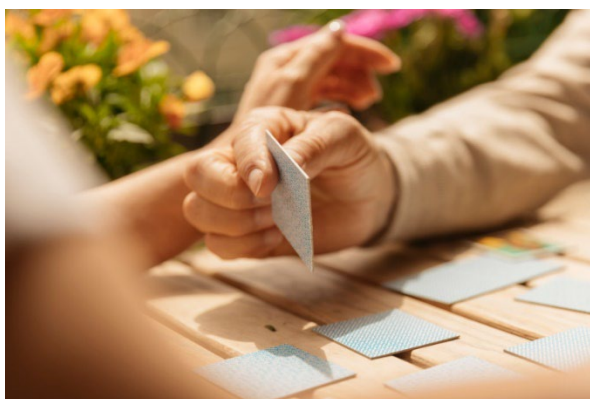
Wir freuen uns auf Sie!

Am 13. Oktober 2025 startet ein neuer fortlaufender Kurs in Liestal. Jeweils montags, zwei Stunden von 9 bis 11 Uhr. Schnupperstunden auf Anfrage möglich.

Oder besuchen Sie unseren Blockkurs 5 x 2 Stunden, jeweils mittwochs, 13.30 bis 15.30 Uhr vom 15. Oktober bis 12. November 2025.

Alle Kursdaten finden Sie auf [www.srk-baselland.ch/gedaechtnistraining](http://www.srk-baselland.ch/gedaechtnistraining).

Für weitere Informationen und Anmeldung stehen Ihnen das Rote Kreuz Baselland, Frau Mühry oder Frau Saladin unter Telefon 061 905 82 99 oder [bildung@srk-baselland.ch](mailto:bildung@srk-baselland.ch) gerne zur Verfügung.



---

#### Weitere Auskünfte:

Rotes Kreuz Baselland  
Fichtenstr. 17 / 4410 Liestal  
Tel. 061 905 82 99  
E-Mail: [bildung@srk-baselland.ch](mailto:bildung@srk-baselland.ch)