



TRAININGSBROSCHÜRE FÜR GEISTIGE FITNESS

VimA
VOLKSHILFE im ALTER

... alles, was Spass macht,
hält jung!

... mit Freude zu einem
besseren Lebensgefühl!

In Zusammen-
arbeit mit der
VimA-Gruppe
Pötttsching



VOLKSHILFE BURGENLAND GmbH

Mobiles Demenzteam der Volkshilfe Burgenland

Mag.^a Isabella Ertlschweiger, Mag.^a Katrin Kaiser, Mag.^a Carina Punk

In Zusammenarbeit mit der VimA-Gruppe Pötttsching



Liebe Burgenländerinnen und Burgenländer!

Wir können stolz auf unser Burgenland sein. Mit all seinen Menschen und der wunderschönen Landschaft leben wir in einer der großartigsten Regionen Europas. Bei uns blüht das Leben. Besonders schön ist es, hier gemeinsam alt zu werden. Um das Leben im Alter richtig genießen zu können, müssen wir aber körperlich und geistig fit bleiben. Als ehrenamtliche Präsidentin der Volkshilfe Burgenland freut es mich besonders, dass wir schon seit Jahren „VimA – Volkshilfe im Alter“ - Gruppen anbieten, bei denen fitte Senioren mit verschiedensten Übungen ihre kognitiven Fähigkeiten stärken können. Solche Angebote, die durch das Land Burgenland gefördert werden, tragen einen entscheidenden Teil zur hohen Lebensqualität bei uns bei. Um Ihnen diese Gedächtnistrainingsübungen noch besser zur Verfügung stellen zu können, haben die Demenzkoordinatorinnen der Volkshilfe Burgenland verschiedene Übungen zusammen mit der VimA-Gruppe Pötttsching erstellt und zu einer Broschüre zusammengefasst.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim „Grübeln“ und „Denken“,
um richtig fit zu bleiben!

A handwritten signature in black ink, reading 'Verena Dunst'.

Landesrätin Verena Dunst
ehrenamtliche Präsidentin der Volkshilfe Burgenland



Gesundheit ist eine der wichtigsten Zukunftsthemen schlechthin und bedeutet in einem, aus meiner Sicht, sehr umfassend zu verstehenden Sinn mehr als nur das Freisein von Krankheit, nämlich körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden.

Demenz schleicht sich nahezu unbemerkt ein: Ein Termin wird vergessen, ein Schlüssel geht verloren, Dinge finden sich an Orten wieder, wo sie nicht hingehören. Der Beginn der Erkrankung wird von Betroffenen und Angehörigen leicht übersehen, da solche kleinen Unsicherheiten bei jedem Menschen gelegentlich vorkommen.

Im Burgenland leiden zwischen 5000 und 8000 Menschen an dementiellen Erkrankungen. Je früher die Diagnose erfolgt, desto größer ist die Chance, durch rechtzeitige Maßnahmen den weiteren Verlauf der Erkrankung zu verzögern.

Es gibt zwei große Bereiche, in denen Angebote geschaffen werden müssen. Angebote für die Pflegebedürftigen selbst und Angebote für das informelle Hilfsnetz.

Das Burgenland hat in den letzten Jahren durch eine aktive, engagierte Gesundheitspolitik große quantitative und qualitative Fortschritte im Ausbau des medizinischen Leistungs- und Betreuungs- sowie des Präventionsangebotes zu verzeichnen. Neben Neuentwicklungen, Qualitätssicherung, Abstimmung und Vernetzung stehen auch die Sicherstellung der Finanzierung des Leistungsangebotes und die Bestandssicherung für die fünf burgenländischen Krankenanstalten im Vordergrund der Zielsetzungen im Burgenland.

Die Volkshilfe Burgenland nimmt im Bereich der Betreuung Demenzkranker eine Vorreiterrolle ein. Für dieses Engagement möchte ich mich herzlich bedanken und wünsche alles Gute für die Zukunft.

Landesrat Norbert Darabos
Gesundheits- und Soziallandesrat

Liebe Leser und Leserinnen!

Mit dem Älterwerden lassen unsere körperlichen und kognitiven (geistigen) Fähigkeiten und Fertigkeiten etwas nach. Dies ist nicht ungewöhnlich und völlig normal: die Augen und Ohren werden schlechter, es kommt zu Schwierigkeiten im Bewegungsapparat und tägliche Arbeiten fallen uns zunehmend schwerer. Keiner von uns bleibt ewig jung!

Jedoch können wir Einiges tun, um körperlich sowie geistig fit zu bleiben und unser Lebensgefühl zu verbessern! Viele von uns tun dies regelmäßig und trainieren im Fitnesscenter, gehen walken oder laufen, spielen Tennis oder Fußball. Warum nicht auch die geistigen Funktionen stärken und an den vorhandenen Ressourcen arbeiten?

Dazu haben die Mitarbeiter des Mobilen Demenzteams der Volkshilfe Burgenland in Kooperation mit TeilnehmerInnen, der regelmäßig stattfindenden VimA-Gruppe in Pötsching, Übungen entwickelt, die verschiedene Funktionen des Gehirns stärken sollen. Diese Aufgaben sind sowohl für fitte Senioren als auch für Menschen mit beginnenden kognitiven Defiziten gedacht und sollen die geistige Leistungsfähigkeit durch kognitives Training stärken und bis ins hohe Alter erhalten.

Im Mittelpunkt der Übungen steht die Freude am Rätseln. Ganz nebenbei regen wir beim Lösen der Aufgaben unser Gehirn auf unterschiedlichste Art und Weise an und halten es dadurch fit.

Wenn Sie Lust auf mehr bekommen haben, besuchen wir Sie gerne bei Ihnen zu Hause und trainieren gemeinsam mit Ihnen. Das Mobile Demenzteam kann Ihnen helfen, Ihre geistigen Fähigkeiten nachhaltig zu stärken.

Die Koordinatorinnen des Mobilen Demenzteams der Volkshilfe Burgenland sowie die Senioren der VimA-Gruppe Pötsching wünschen viel Freude mit der vorliegenden Trainingsbroschüre und den darin enthaltenen Übungen. Weiterführende Übungen finden Sie auch auf unserer Homepage unter **www.volkshilfe-bgld.at**.

Sollten Sie das Gefühl haben, dass sich das Lösen der Übungen für Sie schwierig gestaltet, scheuen Sie sich nicht, den Kontakt zum Mobilen Demenzteam der Volkshilfe Burgenland aufzunehmen. Wir beraten Sie gerne umfassend und führen eine Diagnostik sowie eine anschließende Betreuung bei Ihnen zu Hause in Ihrer eigenen gewohnten Umgebung durch.

Kontakt zu unseren Demenzkoordinatorinnen der Volkshilfe Burgenland:

Neusiedl am See	0676/ 88350105	Mag. ^a Katrin Kaiser
Eisenstadt/ Mat- tersburg/ Oberpullendorf	0676/ 88350104	Mag. ^a Isabella Ertlschweiger
Oberwart/Güssing/ Jennersdorf	0676/88350103	Mag. ^a Carina Punk

Die Übungen in dieser Broschüre wurden in Kooperation mit der VimA-Gruppe und durch klinische Psychologinnen, spezialisiert auf die Behandlung Demenzbetroffener, erstellt. Sie sind zum Teil an bereits bestehender und erprobter Fachliteratur angelehnt, welche am Ende der Broschüre aufgelistet wird.

Ziel der Broschüre ist es, durch abwechslungsreiche Übungen unterschiedlichste Gehirnregionen zu aktivieren und dadurch die kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erhalten bzw. zu verbessern. Für das Training stehen in der Broschüre Übungen aus den Bereichen Sprache, Konzentration, Mathematik, Logik, Gedächtnis und Kreativität zur Auswahl.

Trainingsbereich **SPRACHE**

Häufig fällt es Menschen schwer, das passende Wort im Augenblick des Sprechens oder Schreibens zu finden. Diese Übungen trainieren insbesondere die Wortfindung, d.h. den Abruf von Wörtern aus dem Wortspeicher sowie den Wortschatz. Verfügen Sie über einen großen Wortschatz, stehen Ihnen mehr Alternativen bei der Wortwahl zur Verfügung.

Trainingsbereich **KONZENTRATION**

Diese Übungen trainieren besonders die Fähigkeit, sich auf eine bestimmte Tätigkeit, Information oder Lösung einer Aufgabe zu fokussieren und sich dabei nicht von Störfaktoren ablenken zu lassen.

Trainingsbereich **MATHEMATIK**

Mit diesen Übungen werden die Rechenfähigkeit und -fertigkeit sowie das Zahlenverständnis trainiert.

Trainingsbereich **LOGIK**

Das logische oder auch schlussfolgernde Denken ist eine Fähigkeit, mit welcher neue Informationen mit bereits gespeicherten Informationen verknüpft werden, Muster erkannt werden und von einem Einzelfall auf das Allgemeine geschlossen werden kann.

Trainingsbereich **GEDÄCHTNIS**

Die Übungen zur Merkfähigkeit trainieren das kurz- und langfristige Speichern von Information, sowie deren Erinnerung, Abruf und Wiedergabe.

Trainingsbereich **KREATIVITÄT**

Unter Kreativität kann man die Fähigkeit verstehen, neue Problemstellungen durch die Anwendung erworbener Fähigkeiten zu lösen. Das Training der Kreativität führt zu einer Verbesserung der Ideenoriginalität und Ideenflüssigkeit. Bei den Trainingsaufgaben sollen gewohnte Denkbahnen verlassen werden um neue Ideen zu entwickeln oder um neue Lösungen mit phantasievollen Einfällen zu finden. Dabei wird das bildhafte Vorstellungsvermögen genutzt und trainiert.

Tipps zur Durchführung des Trainings:

Neben einer Stärkung Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit sollen die Übungen in der Broschüre vorwiegend auch Spaß und Freude bringen. Setzen Sie sich daher nicht selbst unter Druck. Nehmen Sie sich täglich ausreichend Zeit, machen Sie Pausen und trainieren Sie in einer entspannten, ruhigen und störfreien Umgebung.

Beginnen Sie immer mit Übungen, die Ihnen leicht fallen und arbeiten Sie sich dann langsam zu schwierigeren Aufgaben vor. Sind Sie unsicher, ob Sie die Aufgabe richtig gelöst haben, haben Sie die Möglichkeit die Lösung im Anhang nachzuschlagen.

Um die Übungen der Broschüre mehrmals bearbeiten zu können, wird Ihnen empfohlen, diese vor dem Trainingsbeginn zu kopieren.

Trainingsbereich
SPRACHE



UNTERBEGRIFFE FINDEN

Finden Sie möglichst viele (mindestens vier) Wörter zu den Oberbegriffen.

Obst: **APFEL, BIRNE, ORANGE, BANANE**

Haustiere: _____

Fahrzeuge: _____

Körperteile: _____

Kleidungsstücke: _____

Berufe: _____

Blumen: _____

Krankheiten: _____

Schmuck: _____

Elektrogeräte: _____

Laubbäume: _____

Schulfächer: _____

Stoffe: _____

Märchen: _____

Hunderassen: _____

Gesellschaftsspiele: _____

Wintersportarten: _____

Währungen: _____

Sternzeichen: _____

Trinkgefäße: _____

ANAGRAMME/SCHÜTTELWÖRTER mit Bildern

Bei den unten angeführten Wörtern sind die Buchstaben durcheinandergeraten. Können Sie herausfinden, um welche Alltagsgegenstände es sich handelt?

Beispiel:

TERLLE = **Teller**



PETTIZNE = _____



VESA = _____

GKUELREIBSCHER = _____



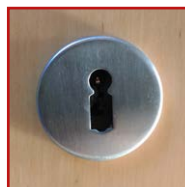
ÜRBSTE = _____

SCHLSELÜLOCSH = _____



BSENE = _____

STCHI = _____



ADRIO = _____

BLISTEIFT = _____

HHESCHUAUS = _____

...noch mehr ANAGRAMME/SCHÜTTELWÖRTER

Bei den folgenden Wörtern sind wieder die Buchstaben durcheinandergeraten
– wie heißen die Wörter richtig?

EBRAZ _____

ABER _____

OBBRE _____

ERZKE _____

RELLTE _____

RKEGU _____

AUMLRUWF _____

THDRA _____

OROM _____

NDBA _____

ABRT _____

LEÖFFL _____

RKMA _____

CHKNOEN _____

CHBA _____

WORTBRÜCKEN 1

Im folgenden Rätsel, erstellt von der VimA Gruppe Pötttsching, ist in jeder Zeile ein Wort gesucht, das als „Brücke“ zwischen zwei Wörtern dient. Das gesuchte „Brückenwort“ soll sowohl in Verbindung mit dem ersten als auch mit dem zweiten Wort ein sinnvolles neues Wort ergeben.

REGEN -	SCHIRM	- GRIFF
ROSEN -	GARTEN	- SCHLAUCH
WIESEN -		- VASE
BAUERN -		- FRAU
KÄSE -		- TURM
BANK -		- SCHLÜSSEL
WECHSEL -		- FLIEGE
STOFF -		- SCHUTZ
SOMMER -		- BÜGEL
AUG -		- KUCHEN
SUPPEN -		- PFLANZE
UHR -		- ZEUG
KINDER -		- ZAUN
ZUCKER -		- STÄBCHEN
AUTO -		- PANNE
WECHSEL -		- BÖRSE
KARTOFFEL -		- GASSE
HAND -		- LÖFFEL
BÄCKER -		- PRÜFUNG
PFERDE -		- BALL
WASSER -		- STUDIE
KAFFEE -		- SALAT



WORTBRÜCKEN 2 – hier kommt eine harte Kopfnuss für Rätselprofis

Die gesuchten Füllwörter sollen wieder jeweils zwischen zwei Wörter so eingefügt werden, dass sich zwei neue sinnvolle Wörter ergeben.

z.B.: TASCHEN L A M P E N SCHIRM

Die Lösung hier lautet „**LAMPEN**“, es entstehen die Wörter „Taschen**LAMPEN**“ und „**LAMPEN**schirm“.

Wenn Sie anschließend die farbigen Felder von oben nach unten lesen, erhalten Sie ein Lösungswort.

REISE							RAUM
-------	--	--	--	--	--	--	------

STALL					KÄFER
-------	--	--	--	--	-------

ALARM							BERATER
--------------	--	--	--	--	--	--	----------------

SPIEGEL					SCHIRM
----------------	--	--	--	--	---------------

BRIEF							WAGEN
-------	--	--	--	--	--	--	-------

LEUCHT SPRINGER

SCHNEE  SPORT

BACK					ROHR
------	--	--	--	--	------

REISE							MESSER
-------	--	--	--	--	--	--	--------

SPEISE					ABFAHRT
--------	--	--	--	--	---------

LÖSUNGSWORT

WORTBRÜCKEN 3 – hier kommt eine harte Kopfnuss für Rätselprofis

Die gesuchten Füllwörter sollen wieder jeweils zwischen zwei Wörter so eingefügt werden, dass sich zwei neue sinnvolle Wörter ergeben.

z.B.: TASCHEN

L	A	M	P	E	N
---	---	---	---	---	---

 SCHIRM

Die Lösung hier lautet „**LAMPEN**“, es entstehen die Wörter „Taschen**LAMPEN**“ und „**LAMPEN**schirm“.

Wenn Sie anschließend die farbigen Felder von oben nach unten lesen, erhalten Sie ein Lösungswort.

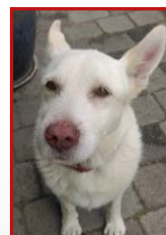
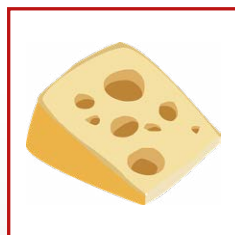
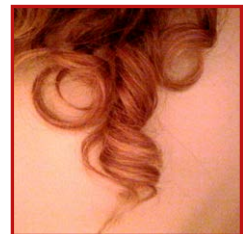
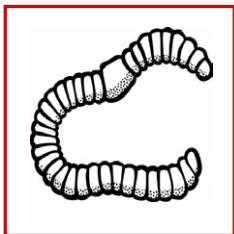
SONNEN	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>				ABLAGE			
KINDER	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>							MÖBEL
RING	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>							NAGEL
SPIEL	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						HIRSCH	
BACKEN	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					SPANGE		
STIMM	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						BISSEN	
LEITER	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						RAD	
NABEL	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>							SPRINGEN
FILM	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					ORGEL		

LÖSUNGSWORT

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

REIMPAARE

Bei der folgenden Aufgabe sehen Sie verschiedene Bilder. Jeweils zwei der Bilder gehören zusammen, sie reimen sich. Welches Bild hat keinen Partner?



Trainingsbereich
Konzentration



BUCHSTABENSUCHE

Die Buchstaben ergeben, richtig aneinander gereiht, sinnvolle Wörter.

D	H	I	R
A	O	S	N
G	C	B	P
S	U	T	E

1. Der erste Buchstabe steht über A und neben dem H.
2. Der zweite Buchstabe steht über dem G und unter dem D.
3. Der dritte Buchstabe steht zwischen G und B.
4. Der vierte Buchstabe steht über und links vom S.
5. Der fünfte Buchstabe steht zwischen O und N.

1. Der erste Buchstabe steht direkt über dem O.
2. Der zweite Buchstabe steht über und links vom C.
3. Der dritte Buchstabe steht in der unteren linken Ecke.
4. Der vierte Buchstabe steht unter und rechts vom B.

1. Der erste Buchstabe steht in der ersten Spalte direkt über dem S.
2. Der zweite Buchstabe steht in der zweiten Zeile links neben dem O.
3. Der dritte Buchstabe steht in der vierten Spalte zwischen R und P.
4. Der vierte Buchstabe steht in der dritten Spalte über dem B.

1. Der erste Buchstabe steht 2 Zeilen direkt über dem T.
2. Der zweite Buchstabe steht in der vierten Zeile in der dritten Spalte.
3. Der dritte Buchstabe steht zwischen H und R.
4. Der vierte Buchstabe steht in der untersten Zeile ganz rechts.
5. Der fünfte Buchstabe steht in der vierten Spalte oben und rechts vom I.

ZAHLENORDNEN

Ordnen Sie die Zahlen so schnell wie möglich in absteigender Reihenfolge.

dreiundvierzig

sechs

neununddreißig

sechzig

siebenundsiebzig

neunzehn

elf

dreiunddreißig

sieben

zweiundzwanzig

sechzehn

achtundzwanzig

einundsechzig

zehn

vierunddreißig

eins

neun

sechsendvierzig

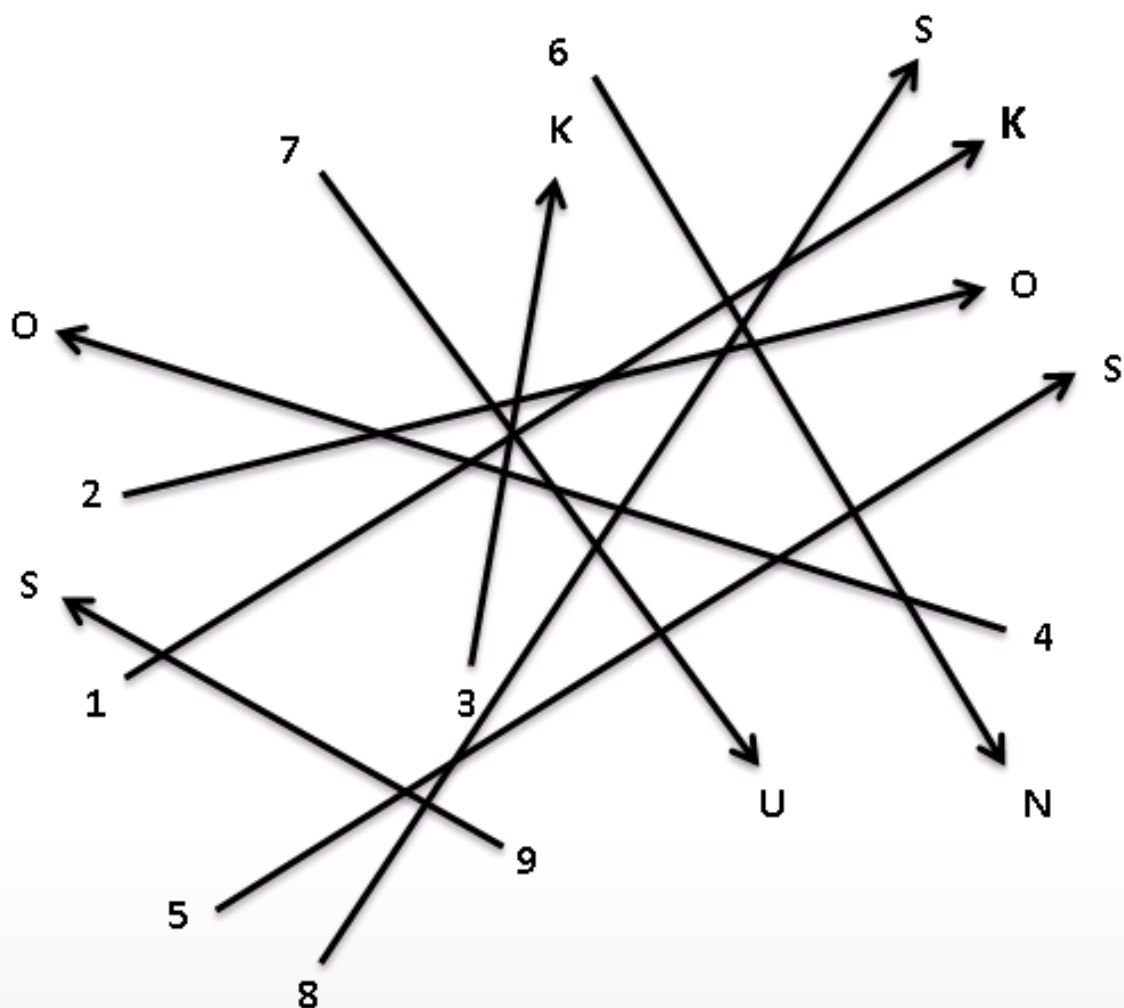
FARBWORTE

Drehen Sie das Blatt um 90 Grad. Kreisen Sie dann bitte alle 10 Farbworte ein, deren Bedeutung sich von der gedruckten Farbe unterscheidet.

WORT IM NUDELSALAT 1

Folgen Sie den Pfeilen mit Ihren Augen und sammeln Sie so die Buchstaben für das Lösungswort. Beginnen Sie beim Pfeil mit der Nummer 1 und finden Sie den Buchstaben, auf den er zeigt. Dies ist der erste Buchstabe des Lösungswortes. Dann machen Sie weiter bei Pfeil Nummer 2 und an der Spitze finden Sie den zweiten Buchstaben des Lösungswortes; bei Pfeil Nummer 3 den 3. Buchstaben, ... und so weiter.

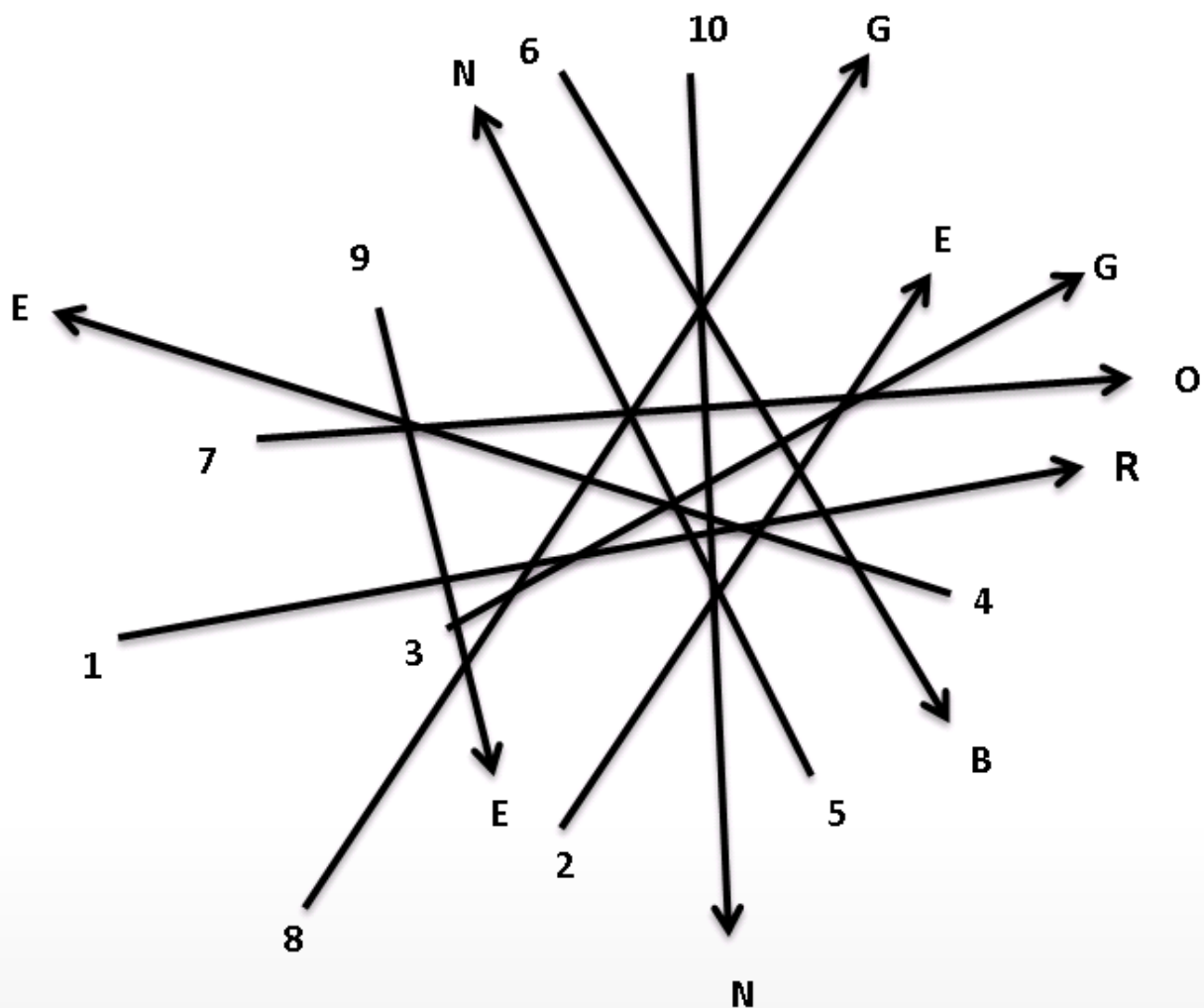
Wie lautet das Lösungswort?



WORT IM NUDELSALAT 2

Folgen Sie den Pfeilen mit Ihren Augen und sammeln Sie so die Buchstaben für das Lösungswort. Beginnen Sie beim Pfeil mit der Nummer 1 und finden Sie den Buchstaben, auf den er zeigt. Dies ist der erste Buchstabe des Lösungswortes. Dann machen Sie weiter bei Pfeil Nummer 2 und an der Spitze finden Sie den zweiten Buchstaben des Lösungswortes; bei Pfeil Nummer 3 den 3. Buchstaben, ... und so weiter.

Wie lautet das Lösungswort?



ZAHLENTIPPEN

Tippen Sie alle roten Zahlen in aufsteigender Reihenfolge mit Ihrem Zeigefinger an. Welche ist die höchste Zahl? Welche rote Zahl ist zweimal vorhanden?

1

26

😊

10

16

£

4

☒

♏

1

😊

25

13

3

☐

❖

2

5

12

£

❖

22

2

3

4

👍

24

17

😊

11

18

£

21

😊

5

19

6

6

○

16

7

27

😊

7

10

8

28

❖

7

👍

20

👍

£

😊

14

9

❖

29

8

😊

15

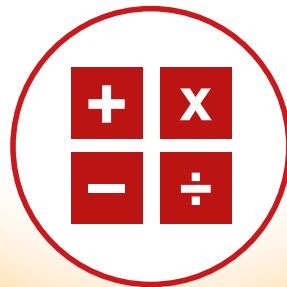
9

👍

23

30

Trainingsbereich
RECHNEN



KOPFRECHNEN

Bei der folgenden Aufgabe sollen Sie von der Zahl in der Mitte jeweils die Zahl 6 abziehen und die Zahl 8 addieren. Rechnen Sie, wenn möglich, zeilenweise. Als Beispiel wurde die erste Zeile bereits ausgefüllt.

-6		+8
114	120	128
	314	
	12	
	55	
	417	
	222	
	36	
	955	
	14	
	47	
	111	
	263	
	377	
	21	
	518	
	40	
	6	

RECHNEN MIT ZEICHEN

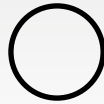
Jedes Zeichen hat einen Wert, welcher darunter mit Hilfe der Zahl angegeben ist.
Welchen Wert haben alle unten verstreuten Zeichen gemeinsam?



7



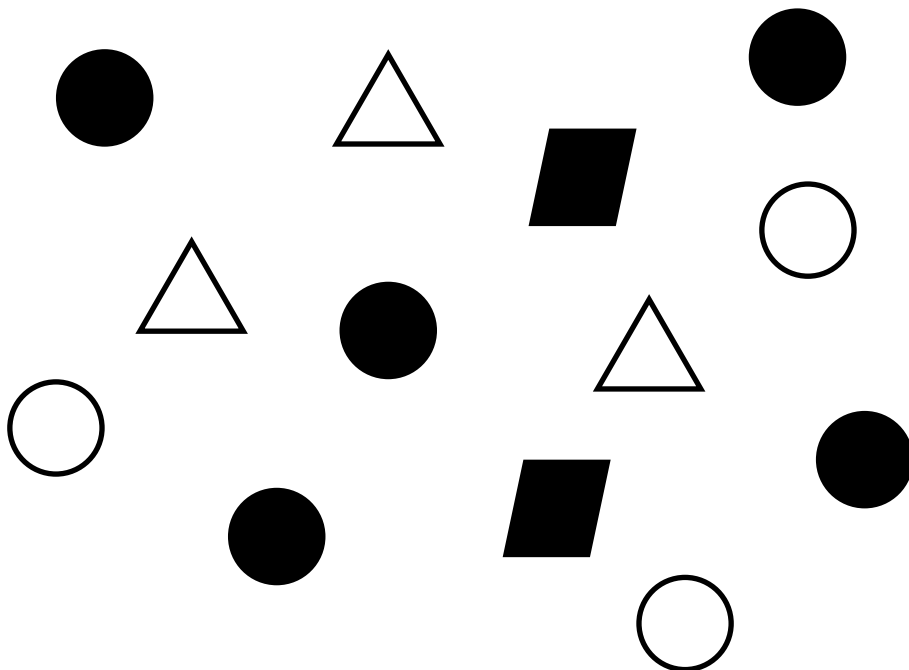
3



-4



5



ERGEBNIS

ZAHLENSUCHE

Bei der folgenden Übung sollen Sie jede Zeile nach den drei Zahlen durchsuchen. Streichen Sie die Zahlen so schnell wie möglich durch und addieren Sie diese gleichzeitig. Die Summe der durchgestrichenen Zahlen ist in das leere Kästchen am Rand einzutragen. Zum Schluss rechnen Sie bitte alle Zahlen am Rand zusammen und ermitteln so die Gesamtsumme.

2 5 6

Für die
Gesamtsumme
hier addieren



13 5 278 6 133 2 14 5 6789 2 130	28
3467120985413298764513	
1379086314289613476901	
2146863475196740985134	
0479136491563189024147	
1352786133214567892130	
GESAMTSUMME HIER EINTRAGEN	

Trainingsbereich
LOGIK



ZAHLENREIHEN FORTSETZEN

Bitte setzen Sie die fehlende Zahl aufgrund logischer mathematischer Überlegungen in die folgenden Zahlenreihen ein:

Beispiel: 1 2 3 4 5 6

1. 2 4 6 8 10 12 14 16 _____

2. 6 9 12 15 18 21 24 27 _____

3. 70 63 56 49 42 35 28 _____

4. 3 6 12 24 _____ 96 192 384

5. 2 5 9 14 20 27 35 44 _____

6. 25 23 21 19 _____ 15 13 11

7. 1000000 100000 10000 _____ 100 10

8. 160 150 130 100 _____ 10

9. 100 95 105 100 110 105 115 _____

10. 384 192 96 48 24 12 _____ 3

„KUCKUCKSEI 1“

In jeder Zeile hat sich ein Kuckucksei eingeschlichen.
Welches Wort passt nicht dazu?

Beispiel: Hund - Katze - **Löwe** - Hamster (Der Löwe ist kein Haustier)

1. Plastiktasche - Koffer - Einkaufswagen - Sonnenschirm
2. Gänseblümchen - Tulpe - Narzisse - Holunder
3. Kaffee - Tee - Glühwein - Apfelsaft - „Jagatee“
4. rot - weiß - bunt - gelb - grün
5. Maus - Adler - Fliege - Marienkäfer - Taube
6. Brot - Waffel - Zwieback - Knäckebrot - Toastbrot
7. Duschgel - Seife - Bürste - Küchenpapier - Haarspülung
8. Tomate - Apfel - Paprika - Gurke - Mais
9. Mozart - Schubert - Schuhmann - Shakespeare - Brahms
10. Hammer - Pfanne - Topf - Kochlöffel - Gabel
11. Verena - Margit - Veronika - Viktoria
12. Saturn - Erde - Jupiter - Sonne - Uranus
13. groß - klein - spielen - schön - gescheit
14. Physik - Chemie - Biologie - Französisch
15. Eisenstadt - Mattersburg - Oberpullendorf - Wien - Oberwart

„KUCKUCKSEI 2“

In jeder Zeile hat sich ein Kuckucksei eingeschlichen.
Welches Wort passt nicht dazu?

Beispiel: Hund - Katze - **Löwe** - Hamster (Der Löwe ist kein Haustier)

1. 15 - 13 - 16 - 17
2. ROGGEN - GERSTE - REIS - HAFER
3. ZIEGE - KUH - PFERD - HIRSCH
4. SALZ - ZUCKER - CHILI - PFEFFER
5. AMSTERDAM - PARIS - WIEN - UNGARN
6. ERICH - MANFRED - EMIL - EWALD
7. FAHRRAD - AUTO - LASTWAGEN - MOTORRAD
8. HERZ - NIERE - LEBER - NASE
9. FUSSBALL - HANDBALL - BOWLING - BASKETBALL
10. GURKE - BROKKOLI - TOMATE - FISOLEN
11. VATER - SOHN - MANN - MUTTER
12. FLUGZEUG - HUBSCHRAUBER - HEISSLUFTBALLON - RAKETE
13. SEIL - SCHULTASCHE - FÜLLFEDER - RADIERGUMMI
14. GEHEN - RADFAHREN - LAUFEN - SPRINGEN
15. LITSCHI - APFEL - BIRNE - KIRSCHKE
16. STURM - ORKAN - LUFT - TORNADO
17. ULME - LINDE - BUCHE - STRAUCH
18. MATHILDE - MARGARETE - MARTIN - MARIA
19. AFFE - LÖWE - GEPARD - LEOPARD
20. KAMILLE - BRENNESSEL - TULPE - MELISSE
21. SONNE - WIND - MOND - STERNE
22. SESSEL - FENSTER - TISCH - KASTEN
23. KLEID - HOSE - HUT - SCHUHBAND

AUSSAGEN VERSTEHEN 1

Sind die folgenden Aussagen wahr oder falsch?

- | | | |
|--|-------------------------------|---------------------------------|
| 1. WEIHNACHTEN WIRD AM 31.12. GEFEIERT. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 2. DER BAUER FÜTTERT DIE SCHAFE. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 3. SCHLANGEN SIND DICKER ALS NILPFERDE. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 4. HÜHNER LEGEN WÜRMER. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 5. DIE ERDE UMKREIST DEN MOND. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 6. CHRISTIANE IST EIN MÄNNERNAME. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 7. BÜFFEL HABEN HÖRNER. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 8. EIN ADLER KANN FLIEGEN. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 9. EIN MONAT IST KÜRZER ALS EINE MINUTE. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 10. EIN TAG IST KÜRZER ALS EINE MINUTE. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 11. LÖFFEL SIND ZUM SCHNEIDEN. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 12. BIOLOGIE IST EINE NATURWISSENSCHAFT. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 13. WASSER IST TROCKEN. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 14. TRAUER IST EIN GEFÜHL. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 15. DORNRÖSCHEN IST EINE MÄRCHENFIGUR. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 16. EINE NADEL IST RUND. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 17. TOMATEN WACHSEN UNTER DER ERDE. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 18. SEMMELN SIND RUND. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 19. LACKE SIND GIFTIG. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 20. ÄPFEL SIND UNGESUND. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 21. GOLD IST EIN METALL. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 22. WALE WIEGEN BIS ZU 200 TONNEN. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 23. KARTOFFELPÜREE IST AUS KAROTTEN. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |

AUSSAGEN VERSTEHEN 2

Die VimA Gruppe Pötsching hat sich dieses Rätsel für Sie ausgedacht.
Sind die Aussagen wahr oder falsch?

- | | | |
|---|-------------------------------|---------------------------------|
| 1. EIN WAL HAT KIEMEN. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 2. DIE SONNE GEHT IM WESTEN AUF. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 3. IM SOMMER IST ES MEISTENS KÜHL. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 4. EIN KAKTUS STICHT. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 5. WASSER IST GESÜNDER ALS LIMONADE. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 6. BEIM LIEGEN TRAINIERT MAN DIE MUSKELN. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 7. MENSCHEN SIND UNSTERBLICH. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 8. IM JUNI IST NATIONALFEIERTAG. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 9. REGEN IST TROCKEN. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 10. ROM IST EINE HAUPTSTADT. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 11. MIT BESTECK WIRD GEGESSEN. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 12. DIE SONNE IST HELL. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 13. TURNEN IST GESUND. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 14. DIE UHR GEHT RÜCKWÄRTS. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 15. DAS FEUER IST HEISS. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 16. EIN WOLKENLOSER HIMMEL IST BLAU. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 17. EINE SAFTIGE WIESE IST GRÜN. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 18. WANDERN MACHT KRANK. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 19. DIE ERDE IST EINE SCHEIBE. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 20. DIE TOLLKIRSCHKE IST GESUND. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 21. SALZ IST SÜSS. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 22. BLUT IST WEISS. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |
| 23. FRAUEN BEKOMMEN KINDER. | ☐ WAHR | ☐ FALSCH |

LOGIK-RÄTSEL 1 „Im Rucksack“

Lesen Sie bitte alle Informationen unter der Tabelle genau durch und gehen Sie schrittweise vor. Schreiben Sie eindeutige Informationen in die entsprechenden Felder der Tabelle und haken Sie diese im Text ab. Arbeiten Sie so lange, bis alle Felder mit der richtigen Information gefüllt sind.

Tipp: Hinweise wie rechts und links müssen unbedingt beachtet werden. Diese geben Ihnen einen Hinweis auf die Platzierung der Information in der Tabelle.

Im Rucksack

Name			
Inhalt des Rucksacks			

Informationen:

- Die Person in der Mitte hat einen Fotoapparat im Rucksack.
- Herr Müller hat in seinem Rucksack eine Jause.
- Die Person, in dessen Rucksack sich eine Geldbörse befindet, steht rechts.
- Frau Huber steht in der Mitte.

Wo steht Frau Bach? _____

LOGIK-RÄTSEL 2 „Im Kleiderschrank“

Lesen Sie bitte alle Informationen unter der Tabelle genau durch und gehen Sie schrittweise vor. Schreiben Sie eindeutige Informationen in die entsprechenden Felder der Tabelle und haken Sie diese im Text ab. Arbeiten Sie so lange, bis alle Felder mit der richtigen Information gefüllt sind.

Tipp: Hinweise wie rechts und links müssen unbedingt beachtet werden. Diese geben Ihnen einen Hinweis auf die Platzierung der Information in der Tabelle.

Im Kleiderschrank

Kleidung			
Farbe			
Besitzer			

Informationen:

- Die Hose gehört Robert.
- Simones Kleidungsstück hängt in der Mitte.
- Lauras Kleidungsstück ist rot.
- Die Bluse hängt nicht links.
- Das Kleidungsstück von Simone ist bunt und nicht blau.
- Das Kleidungsstück von Laura ist die Bluse.

Wem gehört das Kleid? _____

Trainingsbereich
GEDÄCHTNIS



EINKAUFLISTE EINPRÄGEN

Prägen Sie sich die erste Einkaufsliste 2 Minuten lang ein. Decken Sie die Liste anschließend ab und schreiben Sie alle Produkte in die unten angeführten leeren Zeilen. Wiederholen Sie dasselbe mit der zweiten Einkaufsliste.

Tipp: Sie können sich die Listen einfacher merken, wenn Sie versuchen, die Produkte zu einer Geschichte zu verbinden.

Einkaufsliste 1	Einkaufsliste 2
Joghurt	2 l Milch
Duschgel	Orangensaft
1 kg Zucker	Kloppapier
Zahnpasta	1/2 kg Brot
3 Bananen	Müsli
Käse	4 Zahnbürsten
Müllsäcke	Paprika
5 Flaschen Limonade	Bratwürstel

Einkaufsliste 1	Einkaufsliste 2
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.

VERDREHTE SPRICHWÖRTER

In den folgenden Sätzen verstecken sich 18 altbekannte Sprichwörter.
Wie lauten die Sprichwörter richtig? Finden Sie heraus, um welche Sprichwörter es sich handelt und schreiben Sie jedes Sprichwort in eine der Zeilen.
Dabei wird Ihr Altgedächtnis trainiert.

- Wer Anderen eine Grube gräbt, ist für kleine Kinder nichts.
- Viele Köche hacken der anderen kein Auge aus.
- Wie man sich bettet, so kommt es zurück.
- Hochmut fällt nicht weit vom Stamm.
- Auch ein blindes Huhn macht noch keinen Sommer.
- Was Hänschen nicht lernt, das verschiebe nicht auf morgen.
- Wer im Glashaus sitzt, kommt selten allein.
- Lügen haben Gold im Mund.
- Man soll den Tag nicht ins Korn werfen.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____

REIMPAARE EINPRÄGEN

Blättern Sie zurück zur Aufgabe „Reimpaare“.

Prägen Sie sich alle Reimpaare gut ein. Versuchen Sie danach in der Tabelle unten die Paare aus dem Gedächtnis zu vervollständigen.

HASE	N <u>ASE</u>
ROSE	H _____
SOCKE	L _____
WURM	T _____
SCHUH	K _____
DEGEN	R _____
HAUS	M _____
FISCH	T _____
HUND	M _____
STOCK	R _____

URLAUBSBEKANNTSCHAFT

Stellen Sie sich vor, Sie machen Urlaub auf einer wunderschönen Insel. Am Hotelpool lernen Sie zwei Urlaubsgäste kennen. Versuchen Sie sich dieses Szenario so gut wie möglich vorzustellen. Sehen Sie sich die Beschreibung der Personen an und prägen Sie sich möglichst viele Informationen ein. Blättern Sie danach um und beantworten Sie die Fragen auf der nächsten Seite.

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihr mittelfristiges Gedächtnis.



Frau Renner Charlotte		Herr Winkelmann Alfred	
BERUF	Allgemein-medizinerin	BERUF	Tankstellenbetreiber
ALTER	48	ALTER	65
FAMILIENSTAND	verheiratet	FAMILIENSTAND	geschieden
HAARFARBE	braun	HAARFARBE	grau
LIEBLINGSESSEN	Gemüselasagne	LIEBLINGSESSEN	Schweinsbraten
HOBBY	Reiten	HOBBY	Schildkröten züchten
URLAUBSDAUER	2 Wochen	URLAUBSDAUER	10 Tage

Fortsetzung URLAUBSBEKANNTSCHAFT

1. Am Pool haben Sie Bekanntschaft mit zwei Urlaubsgästen gemacht. Wie sind deren Namen?



2. Wie lange bleibt der Herr im Urlaub?

3. Welchen Beruf hat die Dame?

4. Wie ist der Familienstand der Dame?

5. Wie alt ist der Herr, den Sie kennengelernt haben?

☐ 49 Jahre ☐ 65 Jahre

6. Welches Hobby betreibt er?

7. Was ist das Lieblingssessen von Frau Renner?

8. Welchen Beruf hat Herr Winkelmann?

Trainingsbereich
KREATIVITÄT



FÜR KREATIVE KÖPFE

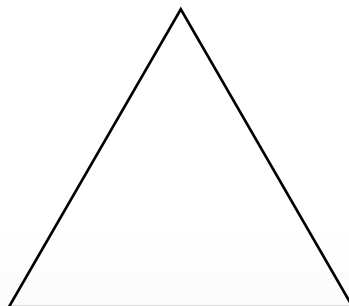
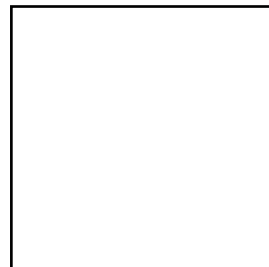
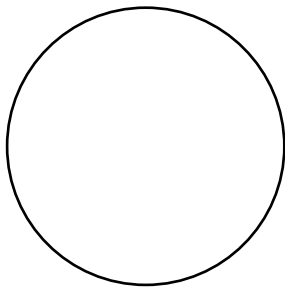
1. Wo im Alltag begegnen Ihnen die unten dargestellten Formen?
Nennen Sie einige Beispiele.

Kreis: z.B. **Sonne**, _____

Quadrat: _____

Dreieck: _____

2. Im Anschluss daran gestalten Sie aus jeder dargestellten Form ein Bild
(z.B. Alltagsgegenstand) mit Buntstiften.



KREATIVITÄT UND SPRACHE

Füllen Sie bitte die restlichen Buchstaben in die Lücken –
Sie erhalten kurze Wörter – bitte zeichnen Sie diese daneben.

F _ _ ST _ R

H _ N _

U _ R

G _ A _

WA _ _ _ R

K _ ST _ N

K _ ND

BA _ M

B _ LD

KÄ _ _ R

BLU _ E

A _ TO

FÜ _ _ E

BR _ _ LE

LA _ PE

VO _ _ L

SE _ _ EL

SCH _ R _

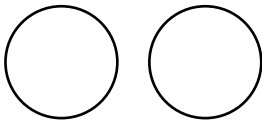
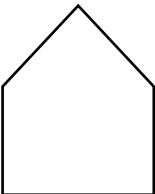
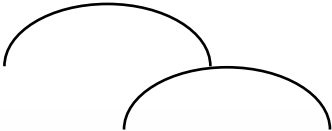
A _ _ EL

I _ EL

ST _ RN

WAS KANN WOHL AUS DIR WERDEN?

In den Kästchen unten sehen Sie sechs begonnene Zeichnungen, was könnte wohl daraus werden? Stellen Sie die Zeichnungen nach Ihrem Geschmack fertig – lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf!

TRAININGSBEREICH SPRACHE

UNTERBEGRIFFE FINDEN

Haustiere: Hunde, Katzen, Hamster, Fische

Fahrzeuge: Auto, Zug, Flugzeug, Kutsche

Körperteile: Arme, Beine, Rücken, Bauch

Kleidungsstücke: Hose, Mütze, Bluse, Socken

Berufe: Maler, Rauchfangkehrer, Köchin, Lehrerin

Blumen: Rosen, Tulpen, Veilchen, Sonnenblumen

Krankheiten: Grippe, Krebs, Schlaganfall, Mittelohrentzündung

Schmuckstücke: Ohrringe, Halskette, Armbanduhr, Ring

Elektrogeräte: E-Herd, Mikrowelle, Handy, Computer

Laubbäume: Eiche, Ahorn, Buche, Kastanie

Schulfächer: Mathematik, Deutsch, Geografie, Englisch

Stoffe: Leinen, Samt, Leder, Baumwolle

Märchen: Rapunzel, Rotkäppchen, Schneewittchen und die sieben Zwerge, Dornröschen

Hunderassen: Dackel, Pudel, Schäferhund, Mops

Gesellschaftsspiele: Mensch ärgere dich nicht, Schnapsen, Monopoly, Schach

Wintersportarten: Skifahren, Langlaufen, Eislaufen, Snowboarden

Währungen: Euro, Pfund, Dollar, Rubel

Sternzeichen: Krebs, Waage, Zwilling, Schütze

Trinkgefäße: Glas, Becher, Flasche, Häferl

ANAGRAMME/SCHÜTTELWÖRTER MIT BILDERN

Pinzette, Vase, Kugelschreiber, Bürste, Schlüsselloch, Besen, Tisch, Radio, Bleistift, Hausschuhe

...noch mehr ANAGRAMME/SCHÜTTELWÖRTER

Zebra, Rabe, Robbe, Kerze, Teller, Gurke, Maulwurf, Draht, Moor, Band, Bart, Löffel, Mark, Knochen, Bach

WORTBRÜCKEN 1 mögliche Lösungen:

WIESEN - BLUMEN - VASE

AUG - APFEL - KUCHEN

KARTOFFEL - SACK - GASSE

BAUERN - HAUS - FRAU

SUPPEN - TOPF - PFLANZE

HAND - SCHUH - LÖFFEL

KÄSE - GLOCKEN - TURM

UHR - WERK - ZEUG

PFERDE - FUSS - BALL

BANK - NOTEN - SCHLÜSSEL

KINDER - GARTEN - ZAUN

WASSER - FALL - STUDIE

WECHSEL - STUBEN - FLIEGE

ZUCKER - WATTE - STÄBCHEN

KAFFEE - BOHNEN - SALAT

STOFF - TIER - SCHUTZ

AUTO - REIFEN - PANNE

SOMMER - KLEIDER - BÜGEL

WECHSEL - GELD - BÖRSE

WORTBRÜCKEN 2

Koffer, Mist, Anlage, Bild, Kasten, Turm, Ball, Ofen, Taschen, Plan; **Lösungswort:** FINDERLOHN

WORTBRÜCKEN 3

Hut, Garten, Finger, Platz, Zahn, Gabel, Wagen, Schnur, Dreh; **Lösungswort:** TANZABEND

REIMPAARE

Der Käse bleibt alleine.

TRAININGSBEREICH KONZENTRATION

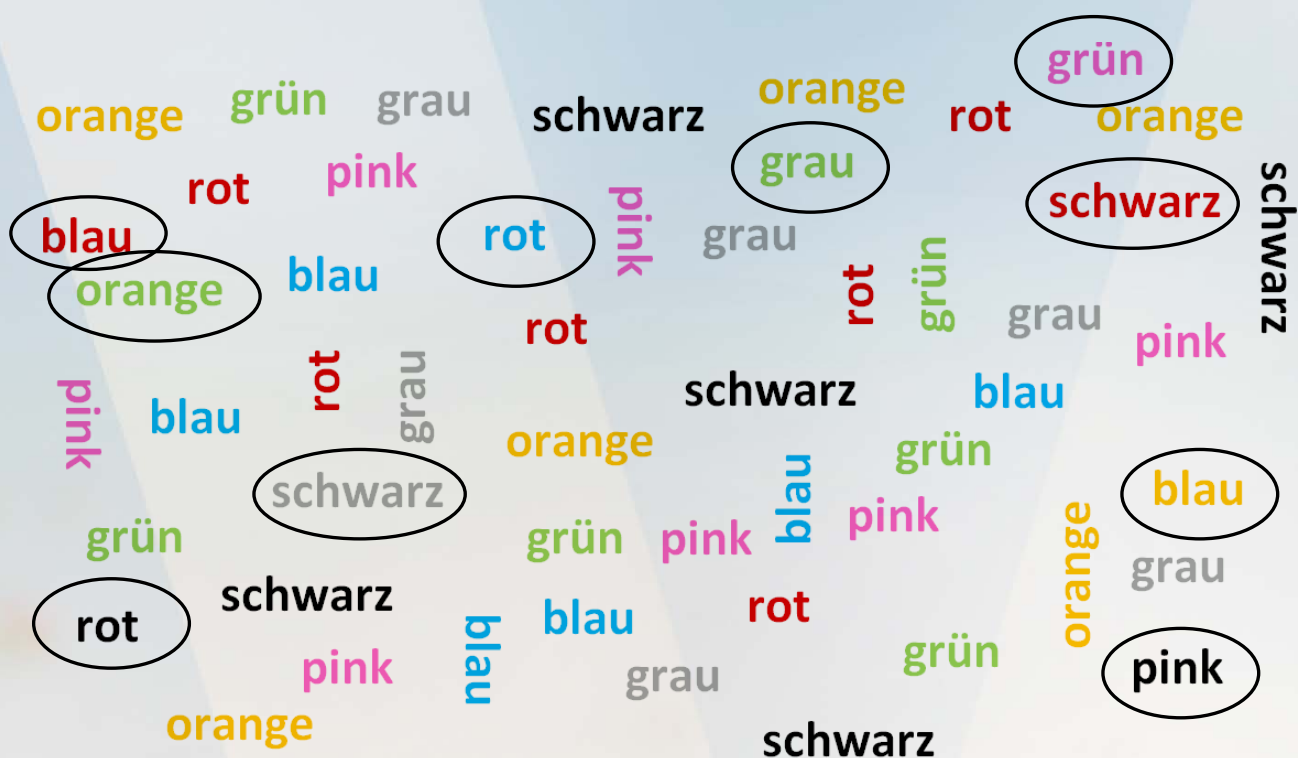
BUCHSTABENSUCHE

Dachs, Hase, Gans, Stier

ZAHLENORDNEN

Siebenundsiebzig, einundsechzig, sechzig, sechsundvierzig, dreiundvierzig, neununddreißig, vierunddreißig, dreiunddreißig, achtundzwanzig, zweiundzwanzig, neunzehn, sechzehn, elf, zehn, neun, sieben, sechs, eins

FARBWORTE



WORT IM NUDELSALAT 1

Das Lösungswort lautet: Kokosnuss

WORT IM NUDELSALAT 2

Das Lösungswort lautet: Regenbogen

ZAHLENANTIPPEN

Die höchste Zahl ist 30. Die Zahl 16 ist zweimal vorhanden.

TRAININGSBEREICH **RECHNEN**

KOPFRECHNEN

-6		+8
114	120	128
308	314	322
6	12	20
49	55	63
411	417	425
216	222	230
30	36	44
949	955	963
8	14	22
41	47	55
105	111	119
257	263	271
371	377	385
15	21	29
512	518	526
34	40	48
0	6	14

RECHNEN MIT ZEICHEN

Die Summe ist 34.

ZAHLENSUCHE

Die Gesamtsumme beträgt 151.

TRAININGSBEREICH LOGIK

ZAHLENREIHEN FORTSETZEN

18, 30, 21, 48, 54, 17, 1000, 60, 110, 6

KUCKUCKSEI 1

Sonnenschirm, Holunder, Apfelsaft, bunt, Maus, Waffel, Küchenpapier, Apfel, Shakespeare, Hammer, Margit, Sonne, spielen, Französisch, Wien

KUCKUCKSEI 2

16, Reis, Hirsch, Zucker, Ungarn, Manfred, Fahrrad, Nase, Bowling, Tomate, Mann, Heißluftballon, Seil, Radfahren, Litschi, Luft, Strauch, Martin, Affe, Tulpe, Wind, Fenster, Schuhband

AUSSAGEN VERSTEHEN 1

1. falsch, 2. wahr, 3. falsch, 4. falsch, 5. falsch, 6. falsch, 7. wahr, 8. wahr, 9. falsch, 10. falsch, 11. falsch, 12. wahr, 13. falsch, 14. wahr, 15. wahr, 16. falsch, 17. falsch, 18. wahr, 19. wahr, 20. falsch, 21. wahr, 22. wahr, 23. falsch

AUSSAGEN VERSTEHEN 2

1. falsch, 2. falsch, 3. falsch, 4. wahr, 5. wahr, 6. falsch, 7. falsch, 8. falsch, 9. falsch, 10. wahr, 11. wahr, 12. wahr, 13. wahr, 14. falsch, 15. wahr, 16. wahr, 17. wahr, 18. falsch, 19. falsch, 20. falsch, 21. falsch, 22. falsch, 23. wahr

LOGIK-RÄTSEL 1: „IM RUCKSACK“

Name	Herr Müller	Frau Huber	Frau Bach
Inhalt des Rucksacks	Jause	Fotoapparat	Geldbörse

LOGIK-RÄTSEL 2: „IM KLEIDERSCHRANK“

Kleidung	Hose	Kleid	Bluse
Farbe	blau	bunt	rot
Besitzer	Robert	Simone	Laura

TRAININGSBEREICH GEDÄCHTNIS

EINKAUFLISTE EINPRÄGEN

Kontrollieren Sie bitte direkt bei der Übung.

VERDREHTE SPRICHWÖRTER

1. Wer im Glashaus sitzt, soll nicht mit Steinen werfen
2. Eine Krähe hackt der anderen kein Auge aus.
3. Lügen haben kurze Beine.
4. Was du heute kannst besorgen, dass verschiebe nicht auf morgen.
5. Man soll den Tag nicht vor dem Abend loben.
6. Wie man in den Wald hineinruft, so kommt es zurück.
7. Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.
8. Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer.
9. Auch ein blindes Huhn findet einmal ein Korn.
10. Viele Köche verderben den Brei.
11. Man soll die Flinte nicht ins Korn werfen.
12. Hochmut kommt vor dem Fall.
13. Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein.
14. Wie man sich bettet so liegt man.
15. Ein Unglück kommt sollten allein.
16. Morgenstund hat Gold im Mund.
17. Messer, Gabel, Schere, Licht, sind für kleine Kinder nichts.
18. Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimma mehr.

REIMPAARE EINPRÄGEN

HASE	Nase	DEGEN	Regen
ROSE	Hose	HAUS	Maus
SOCKE	Locke	FISCH	Tisch
WURM	Turm	HUND	Mund
SCHUH	Kuh	STOCK	Rock

URLAUBSBEKANNTSCHAFT

1. Frau Renner Charlotte und Herr Winkelmann Alfred
2. 10 Tage
3. Allgemeinmedizinerin
4. verheiratet
5. 65
6. Schildkröten züchten
7. Gemüselasagne
8. Tankstellenbetreiber

TRAININGSBEREICH **KREATIVITÄT**

FÜR KREATIVE KÖPFE

Kreis: z.B. Teller, Reifen, Wagenrad, Kreisverkehr, ..

Dreieck: z.B. Käse, Dach, Trichter, Triangel, ..

Quadrat: z.B. Würfel, Bildschirm, Fenster, ..

KREATIVITÄT UND SPRACHE

Mögliche Lösungen sind: FENSTER, HAND, UHR, GLAS, WASSER, KASTEN, KIND, BAUM, BILD, KÄFER, BLUME, AUTO, FÜSSE, BRILLE, LAMPE, VOGEL, SESSEL, SCHIRM, APFEL, IGEL, STIRN

WAS KANN WOHL AUS DIR WERDEN?

Das Schöne an dieser Aufgabe ist: Hier gibt's kein Richtig oder Falsch! ☺

LITERATUR

Die Übungen wurden von den Demenzkoordinatorinnen der Volkshilfe Burgenland und der VimA-Gruppe Pöttching erstellt, einige Ideen dazu stammen aus folgenden Werken:

Gatterer, Gerald; Croy, Antonia. Geistig fit ins Alter 1. Springer-Verlag, 2001.

Gatterer, Gerald; Croy, Antonia. Geistig fit ins Alter 2: Neue Gedächtnisübungen. Springer-Verlag, 2003.

Gatterer, Gerald; Croy, Antonia. Geistig fit ins Alter 3: Neue Gedächtnisübungen für ältere Menschen. Springer-Verlag, 2007.

Kasten, Erich. Übungsbuch Hirnleistungstraining. Borgmann Media, 1998.

Kasten, Erich. Progressives Gedächtnis-und Konzentrationstraining. Borgmann Media, 2010.

Oswald, Wolf D., Hrsg. Gedächtnistraining: ein Programm für Seniorengruppen;[das SIMA-Projekt]. Hogrefe, Verlag für Psychologie, 1998.

Oswald, Wolf D.; Ackermann, Andreas. Kognitive Aktivierung mit SimA-P. Springer, 2009.

Turecek, Katharina. Geistig fit - ein Leben lang. Übungsbuch. Krenn-Verlag, 2012.

Die Übung „Logik-Rätsel“ ist in Anlehnung an das Spiel „THINK® Kids Logik-Rätsel“ von Ravensburger entstanden.

Die „Gesellschaft für Gehirntraining e.V.“ bringt außerdem 4 x jährlich eine sehr empfehlenswerte Zeitschrift mit dem Titel „GEISTIG FIT“ heraus, von manchen Übungen haben wir uns inspirieren lassen. Mehr Information dazu unter www.gfg-online.de

Die Übung „Wort im Nudelsalat“ basiert auf der Übung „Spaghettilesen“, welche sich in den neuropsychologischen Software-Therapieprogrammen von Petra Rigling findet. Mehr Information dazu finden Sie im Internet unter www.rigling.de

TRAININGSBROSCHÜRE FÜR GEISTIGE FITNESS

VimA
VOLKSHILFE im ALTER

VOLKSHILFE BURGENLAND

7000 Eisenstadt, Permayerstraße 2
Tel.: 02682/61569
E-Mail: center@volkshilfe-bgld.at
facebook.com/volkshilfe.bgld
www.volkshilfe-bgld.at

