

VORWORT

Die folgenden Übungen sind durchwegs in der Praxis erprobt. Sie bauen auf einem reichhaltigen Erfahrungsschatz auf: der langjährigen Auseinandersetzung mit dem Thema Gedächtnis, Demenz und den Auswirkungen für Betroffene und deren Angehörige. Im Rahmen der Beratung konnte und kann ich Erkenntnisse des praktischen Handelns mit den Ansätzen aus diversen Theorien und Studien verknüpfen.

So konnte man zum Beispiel nachweisen, dass durch kognitive Stimulation medikamentöse Therapieeffekte im kognitiven Leistungsbereich verstärkt werden können. Damit lassen sich Abbauprozesse verlangsamen und Alltagsfunktionen länger erhalten. Gedächtnistraining ist aber viel mehr: Es ermöglicht gemeinsame Beschäftigung, sorgt für soziale Interaktion und stärkt das Selbstbewusstsein der Trainierenden.

Kognitives Training ist geeignet als Prophylaxe, um lange fit und gesund zu bleiben. Es kann aber auch durchgeführt werden, wenn bereits eine demenzielle Erkrankung oder andere kognitive Einbußen festgestellt wurden. Dann dient es dem möglichst gezielten Erhalt von Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie der Konzentration. Kurz, es stärkt und motiviert. Probieren Sie es einfach aus!

Viel Spaß beim Trainieren und bleiben Sie fit!

Ihre

Elisabeth Hahn

SPRICHWÖRTER

Bilden Sie aus den angegebenen Wörtern jeweils ein bekanntes Sprichwort.

a)

Schmetterling	Lebens	dich	Lebe
Stürme	des	in	der
wie	Sonne	kümmere	die
um	nicht	ein	und

b)

hinaus	wächst	weißt	willst
du	du	dich	was
über	selbst	Wenn	du

VERTAUSCHTE RECHENZEICHEN

In dieser Aufgabe sind die Rechenzeichen vertauscht. Ersetzen Sie die vertauschten Rechenzeichen durch die richtigen und errechnen Sie dann das Ergebnis.

+ ersetzen Sie durch \times

\times ersetzen Sie durch $:$

- ersetzen Sie durch $+$

$:$ ersetzen Sie durch $-$

Rechnen Sie die Aufgaben zügig durch.

$4 - 5 =$

$15 - 4 =$

$10 : 3 =$

$15 : 4 =$

$8 \times 2 =$

$6 + 4 =$

$30 : 5 =$

$7 + 8 =$

$19 - 14 =$

$36 \times 6 =$

$4 - 7 =$

$4 + 8 =$

$8 + 9 =$

$5 - 7 =$

$14 : 7 =$

$23 - 7 =$

Gehen Sie davon aus, dass heute Montag, der 19. Dezember, ist.
Es ist 14.45 Uhr.

Versuchen Sie nun auszurechnen, wann die unten beschriebenen Termine stattgefunden haben oder stattfinden werden.

**In 49 Minuten kommt Ihre Nichte zu Besuch,
um mit Ihnen Kaffee zu trinken.**

In 3 Tagen haben Sie einen Termin beim Zahnarzt.

**Am Weihnachtstag müssen alle Packerl´ fertig sein.
Wie viele Tage haben Sie noch Zeit?**

**Vor 6 Stunden und 10 Minuten läutete der Postbote
an der Türe.**

**Vor 2 Tagen und 3 Stunden saßen Sie mit Ihrer Familie
beim Mittagessen.**

**In 5 Stunden und 30 Minuten möchten Sie einen Film
im Fernsehen sehen.**

In 75 Minuten müssen Sie die Waschmaschine abdrehen.

ZAUBERWÜRFEL

Achten Sie auf die farbigen Quadrate innerhalb der schwarzen Rahmen.

Prägen Sie sich die Farben und die Position der kleinen Quadrate ein.

Dann decken Sie die Vorlage ab und notieren daneben die Position und die Farbe der neun kleinen Quadrate.

