



© unsplash.com



**HEITERES
GEDÄCHTNISTRaining.**

Teil 4

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

GEDÄCHTNISREISE DURCH DIE ZEIT

FRÜHER UND HEUTE

AUFGABE:

Lesen Sie die zehn Begriffe aufmerksam durch. Decken Sie die Liste anschließend ab und beantworten Sie die Fragen aus dem Gedächtnis.

Begriffe

- Schreibmaschine
- blaue Schallplatte
- Telefonzelle
- Kassettenrekorder
- Röhrenfernseher von Lizzys Oma
- Wählscheibentelefon
- Dia-Projektor
- Fotoalbum
- rote Milchkanne
- Werners Briefmarkensammlung

Fragen

1. Welche zwei Begriffe haben mit Musik zu tun?
2. Welcher Gegenstand hatte eine Wählscheibe?
3. Nennen Sie drei Dinge, die man heute nur noch selten sieht?
4. Welche Begriffe haben mit Bildern oder Fotos zu tun?
5. Mit welchem Begriff verbinden Sie eine persönliche Erinnerung?
6. Welche zwei Personen kommen vor?
7. Welche Farbe hat die Schallplatte?

Weitere Übung:

Buchstabieren Sie die Lösungswörter von hinten nach vorne.

Bspl. Schallplatte

Lösung: ETTALPLLAHCS

Sie wissen: Übung macht den Meister. Je öfter Sie Gehirnjogging betreiben, desto fitter wird Ihr Gehirn. Durch regelmäßiges Gedächtnistraining merken Sie sich Dinge leichter und gleichzeitig reduzieren Sie Stress, regen den Hirnstoffwechsel an und setzen auch Glücksgefühle frei.