



[www.altjungsein.at](http://www.altjungsein.at)

## Fit mit Köpfchen

1, 2, 3 und 4 – Nicht nur  
Gedächtnistraining machen wir.

Das Katholische Bildungswerk Vorarlberg  
bietet in Kooperation mit Partnern in den  
Gemeinden alt jung sein-Kurse an.

alt  
jung  
sein

## Gedächtnstraining

Förderung und Training von Merkfähigkeit, Konzentration und Aufmerksamkeit sind wichtige Grundlagen, um die Eigenständigkeit und Selbstbestimmung so lange als möglich zu erhalten.

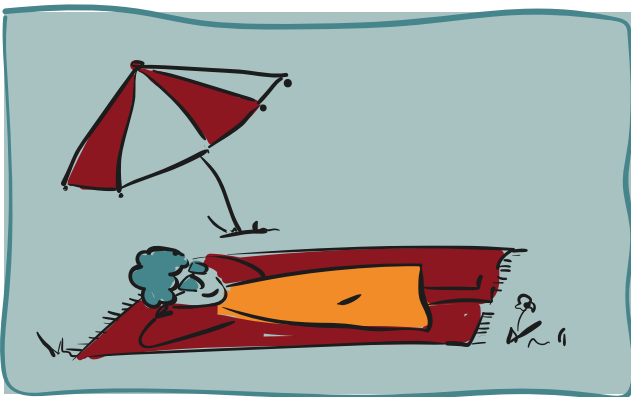


### 1. Übung: Aufwärmphase

Auch das Gehirn braucht Zeit für eine „Aufwärmphase“, damit es in einen optimalen Leistungszustand kommt. Während dieser „Aufwärmzeit“ geht es nicht um Wissen, sondern um die geistige (mentale) Aktivierung.

Unterstreichen Sie zügig (!) die vorgegebenen roten Zahlen. Sie sind jeweils 4 x enthalten. Sie können die Übung auch zu zweit weiterführen, indem Sie sich gegenseitig Zahlenreihen aufschreiben.

6041 35604178056951604229537614150160417423866041053604285604127594  
2186 65392186218709432187403218668989017404543218643675021685432186  
8560 58503408560568498560176485608937682067896062076856021756025393  
86751 8671586751867158675186715867528675186738675115768890482046738  
35495 3459498273001354959354954359435495354259335495350782109867432



### 2. Übung: Kreativität

Bilden Sie Sätze nur mit Wörtern, die jeweils mit dem Buchstaben W beginnen.

Beispiel: Wolfgang wollte Wolle weben!

### 3. Übung: Musik erinnern

Welche Schlager, bei denen sich alles um den Sommer dreht, fallen Ihnen ein?



.....  
.....  
.....  
.....

Beispiele:

„Wann wird’s mal wieder richtig Sommer?“, „Pack die Badehose ein!“, „Wenn bei Capri die rote Sonne im Meer versinkt“, „Und es war Sommer“, ...

### 4. Übung: Schüttelanagramm – Buchstabenchaos

Visitenkarten: Um die Berufe der Personen herauszufinden, müssen die Buchstaben der Namen in eine andere Reihenfolge gebracht werden. Achtung: Es müssen alle Buchstaben verwendet werden! –

z.B.

PETER TAMBOS  
POSTBEAMTER

ERIK LETREK  
\_\_\_\_\_

ELLI KRENN  
\_\_\_\_\_

PETER BIOLAMZEI  
\_\_\_\_\_

IRENE MAUSHITS  
\_\_\_\_\_

KLEMENS BÖRAR  
\_\_\_\_\_

PAUL SCHIESER  
\_\_\_\_\_



## Psychomotorik

Regelmäßige Bewegung steigert das Wohlbefinden und mildert körperliche Beschwerden. Durch körperliche Aktivität wird der Kreislauf angekurbelt und dadurch der Sauerstofftransport ins Gehirn verbessert.

### Gedicht – Fingerübung für die Feinmotorik

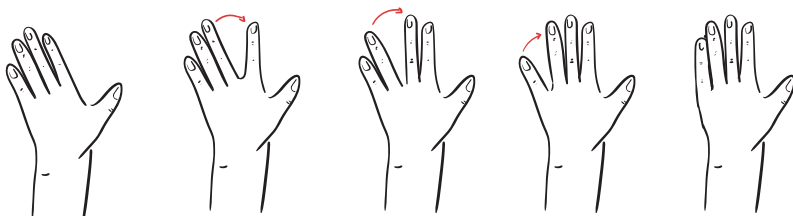
Der Opa, der im Lehnstuhl sitzt,  
tut lesen in der Bibel.

Die Oma, die steht nebenan  
und schneidet eine Zwiebel.

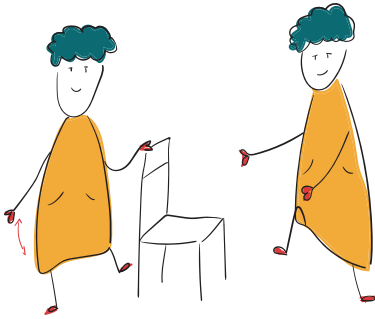
Der Opa ist ein frommer Mann  
und weint ob seinen Sünden,  
die Oma nebenan weint auch,  
jedoch aus andern Gründen!

Eine Übung, bei der alle Finger nacheinander (Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger und wieder zurück Ringfinger, Mittelfinger, Zeigefinger) zum Daumen geführt werden.

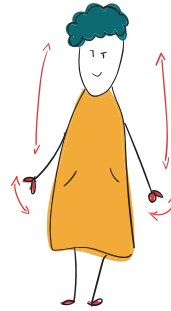
Diese Übung hält die Gelenke beweglich. Durch das gleichzeitige, rhythmische Aufsagen des Gedichtes werden verschiedene Gehirnareale trainiert.



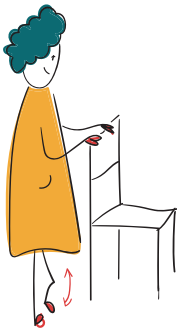
## Bewegen hält fit



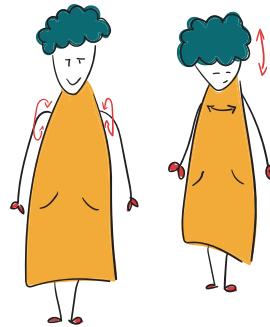
- 1 Gehen (steigern), eventuell an einem Stuhl festhalten oder im Sitzen. Arme locker gegeneinander schwingen. Später die rechte Hand zum linken Knie und die linke Hand zum rechten Knie bringen.



- 2 Im Stehen oder Sitzen die Arme nach vorne strecken. Wechseln der Handflächen von oben nach unten. Arme nach oben strecken und wieder wechseln der Handflächenrichtung.



- 3 Stehen hinter einem Stuhl. Das Gewicht abwechselnd auf das rechte oder linke Bein verlagern (Mutige heben das freie Bein), ebenso auf die Fersen und Zehen. Einen Fuß vor den anderen stellen, dass die Ferse des einen die Zehen des anderen Fußes berührt. Gewicht verlagern oder so einige Schritte gehen.



- 4 Schultern weit nach vorne, oben, unten und nach hinten kreisen. Arme hängen dabei locker neben dem Körper. Kopf weit nach rechts drehen und nicken – dann in der Mitte nicken – weiter nach links drehen und nicken. Beobachten, wie weit man nach hinten blicken kann!

## Die Freude am Tun

Spaß am Miteinander und der Genuss ist in den alt jung sein-Kursen ein wichtiger Teil.

Frauen von „alt jung sein – ned lugg lau“ in Au und Schoppernau geben in einer „Kräuterfibel“ einen faszinierenden Einblick in die Kräuteranwendung und liefern tolle Rezepte – gleich zum Ausprobieren.

### Salbei Schnäpsle

Salbeiblätter, Cognac und Kandiszucker in einem Glas 2 – 3 Wochen stehen lassen, öfters umrühren oder schütteln.

Wirkt gegen Halsweh und ischt ou varruckt guort zum Trinka.

*Martha Markart, Au*

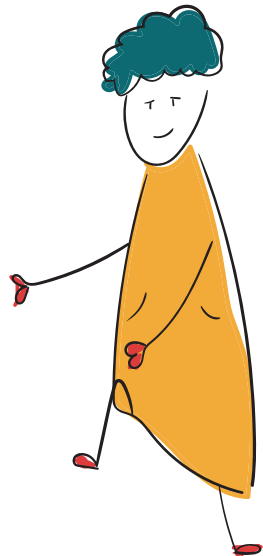
### Kräuterkäse

12,5 dag Topfen  
10 dag Butter schaumig rühren  
1 Messerspitze Paprikapulver  
Salz, Pfeffer

1 Bund Schnittlauch oder andere Kräuter klein schneiden und alles gut vermischen. Auf's Brot oder zu Pellkartoffeln.

Guten Appetit!

*Waltraud Sargo, Au*



## Lebens- und Sinnfragen

Jeder Lebensabschnitt stellt uns vor neue Herausforderungen und wirft Fragen auf. Unsere Bilder vom älter werden sind individuell geprägt. Die Selbst- und Fremdwahrnehmung ist oft verschieden. Spirituelle Impulse können hier Zugänge zu Lebens- und Sinnfragen eröffnen. Bestehende Netzwerke werden gepflegt und neue geschaffen.



### Spurensuche in der Schöpfung

*„Alles Geschaffene trägt die Spur des Schöpfers“*

Augustinus

Augustinus macht deutlich, dass die ganze Schöpfung von der Allmacht Gottes kündigt. Gehen Sie auf Spurensuche und tragen Sie Dinge zusammen, in denen Sie Spuren des Schöpfers erkennen.

### Wer wahrnimmt, denkt nicht!

Geh ein Stück im Wald,  
sieh das satte Grün der Bäume,  
das beruhigt.  
Nimm die Vielfalt der Grüntöne wahr.  
Atme die ätherischen Öle ein,  
die Bäume abgeben.  
Umarme einen Baum,  
denn auf Gesichtshöhe ist die Kraft der Öle  
am intensivsten!  
Höre den Wind in den Blättern,  
die Vögel, ein Wässerchen,  
spüre die Luft in deinem Gesicht.  
Nimm wahr, was du siehst,  
hörst und spürst –  
ohne es zu beurteilen  
oder zu bewerten ohne zu denken.  
Es befreit deinen Kopf und tut nur gut!