



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

## Ein Angebot für

Menschen in der  
nachberuflichen Lebensphase 65 +

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

ned  
lugg  
lau

## Gedächtnistraining

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

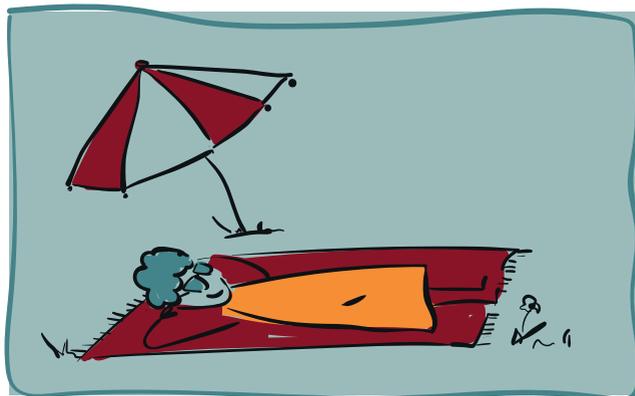


### 1. Übung: Aufwärmphase

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: Wörter mit Eis

Schreiben Sie möglichst viele Wörter auf, die das Wort „Eis“ enthalten.

Eiskarte, Eiswaffel, Polareis, .....  
 .....  
 .....  
 .....



### 5. Übung: Kurzzeitgedächtnis

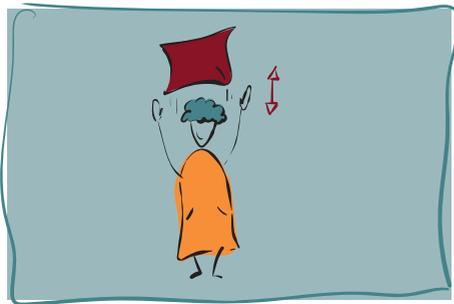
Schreiben Sie die Buchstaben des Alphabets untereinander auf ein Blatt Papier. Suchen Sie Wörter, die Ihnen zum Thema URLAUB einfallen.

A Amerika, Angeln, Auszeit, .....  
 B Baden, Bummeln, Brise, .....  
 C .....  
 D .....  
 E .....  
 F .....

## Psychomotorik

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

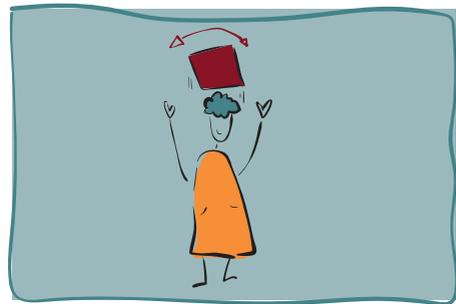
### Übungen mit einem Kirsch kernelsäckchen (KKS)



Das Kirsch kernelsäckchen (KKS) mit beiden Händen hochwerfen und wieder fangen.



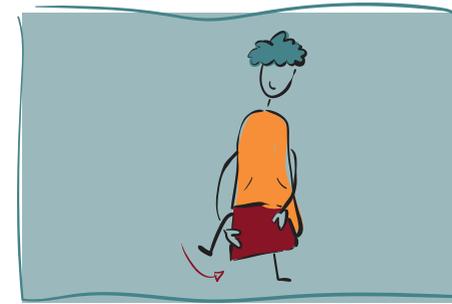
Das KKS um den Körper herum geben. Richtungswechsel.



Das KKS mit einer Hand hochwerfen und mit der gleichen bzw. anderen Hand fangen. Seitenwechsel.



Das KKS mit einer Hand hinter den Rücken führen, mit der anderen Hand über der Schulter abnehmen.



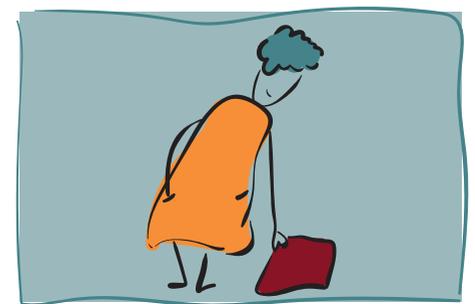
Das KKS unter einem Knie hindurchreichen. Seitenwechsel.



Das KKS seitlich vom Körper rück- und vorschwingen. Seitenwechsel.



Das KKS unter beiden Knie hindurchreichen.



KKS nach rechts auf den Boden fallen lassen, mit der rechten Hand wieder aufheben – und seitenverkehrt.



KKS auf den rechten / linken Fußrücken legen und so nach oben befördern, dass es mit beiden Händen aufgefangen werden kann.

## Die Freude am Tun

Spaß am Miteinander und der Genuss ist in den niedrig-laugen-Kursen ein wichtiger Teil.

Für eine besondere Belohnung nach getaner Arbeit eine Anregung: Genieße heute ein Gläschen Likör und denke an einen lieben Menschen. Hier das Rezept einer alt jung sein-Teilnehmerin zum Ausprobieren!

### After Eight Likör

(die Menge reicht für zwei Flaschen à 250ml)

#### Zutaten

200g After Eight (oder Schoko-Minz-Schokolade)

300g Sahne

150 Wodka (oder Korn)

#### Zubereitung

After Eight grob mit dem Messer hacken.

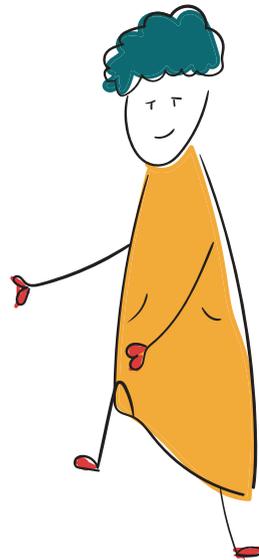
Zerkleinerte After Eight im Wasserbad mit der flüssigen Sahne langsam schmelzen.

Die flüssige Schoko-Sahne-Mischung glattrühren und abkühlen lassen.

Den Wodka unterrühren.

Den After Eight-Likör in saubere Likörflaschen heiß abfüllen und luftdicht verschließen.

Gekühlt ist der Likör ca. 1 Monat haltbar.



## 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 Wasserchen,  
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!

