Gedächtnistraining für Senioren

Abwechslungsreiche Übungen in großer Schrift: Sprichwörter ergänzen, Wörter finden, Oberbegriffe, Bilder merken, Rechnen im Alltag und Fragen zur eigenen Lebensgeschichte – mit allen Lösungen.



Tipps für Angehörige und Betreuer

- Gemeinsam üben macht mehr Spaß
- Lieber kurz und oft als lange
- Loben statt verbessern
- Pausen machen, wenn es anstrengt
- Erinnerungsfragen sind ein guter Gesprächsanfang

So geht es

1. Eine oder zwei Seiten pro Tag
2. In Ruhe und ohne Zeitdruck
3. Lösungen erst am Ende ansehen
4. Gerne wiederholen

Inhalt

1	Sprichwörter ergänzen	S. 2
2	Wörter finden	S. 3
3	Was passt nicht? Oberbegriffe	S. 4
4	Bilder merken	S. 5–6
5	Rechnen im Alltag	S. 7
6	Erinnerungen	S. 8
7	Lösungen	S. 9

Sprichwörter ergänzen

Wie geht das Sprichwort weiter? Schreiben Sie das Ende auf die Linie.

1. Morgenstund hat …
2. Wer anderen eine Grube gräbt, …
3. Der Apfel fällt nicht …
4. Übung macht …
5. Wer zuletzt lacht, …
6. Lügen haben …
7. Aller Anfang …
8. Was du heute kannst besorgen, …
9. Ende gut, …
10. Reden ist Silber, …
11. Viele Köche …
12. Wer rastet, …

Wörter finden

Finden Sie zu jedem Buchstaben eine Stadt, ein Tier, eine Pflanze und einen Vornamen.

	Stadt	Tier	Pflanze	Vorname
B				
H				
M				
R				
S				
K				
L				
F				

Nennen Sie jeweils fünf Dinge:

… die rot sind

… die man in der Küche findet

… die man im Garten findet

… Berufe

Was passt nicht dazu?

Was passt nicht dazu? Streichen Sie das Wort durch.

1.	Apfel	Birne	Karotte	Kirsche
2.	Hammer	Zange	Säge	Löffel
3.	Rose	Tulpe	Eiche	Nelke
4.	Bus	Zug	Fahrrad	Sofa
5.	Montag	Mai	Freitag	Sonntag
6.	Hund	Katze	Amsel	Kuh
7.	Geige	Flöte	Trommel	Pinsel
8.	Rot	Blau	Kreis	Grün
9.	Hamburg	Bremen	Elbe	München
10.	Mütze	Schal	Handschuh	Sandale

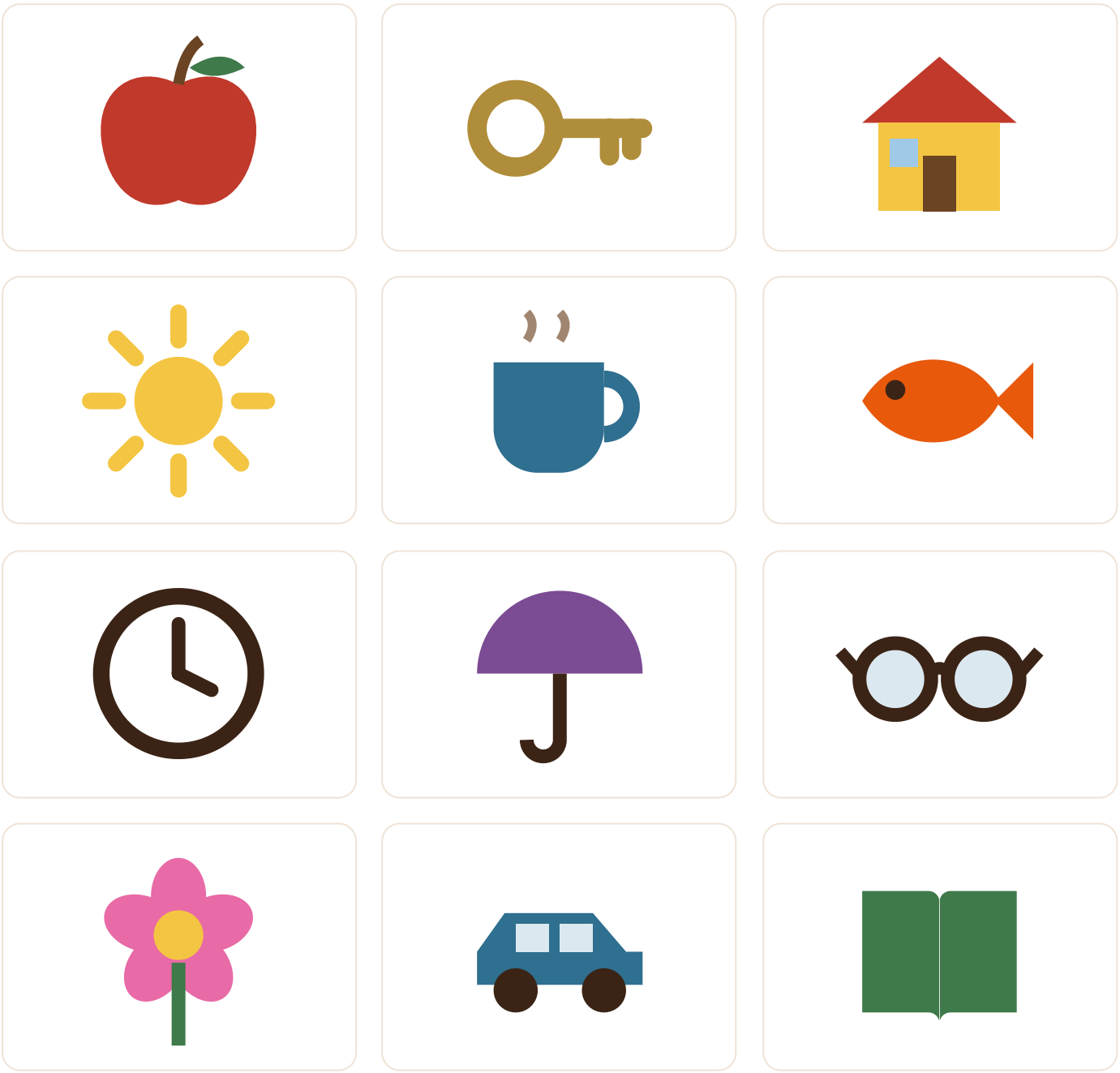
Wie heißt der Oberbegriff?

1.	Tanne, Buche, Linde	
2.	Bluse, Hose, Rock	
3.	Teller, Tasse, Schüssel	
4.	Walzer, Tango, Polka	
5.	Spatz, Meise, Amsel	
6.	Erbse, Bohne, Linse	

Bilder merken

eine Minute Zeit

Schauen Sie sich die Bilder **eine Minute** lang genau an. Sagen Sie die Namen dabei laut. Dann umblättern.



Was haben Sie gesehen?

ohne zurückzublättern

Welche Dinge waren auf der vorigen Seite? Machen Sie ein Kreuz. Achtung: Es sind auch Dinge dabei, die nicht vorkamen.

☐ **Stern**	☐ **Apfel**	☐ **Glocke**
☐ **Brille**	☐ **Haus**	☐ **Katze**
☐ **Uhr**	☐ **Herz**	☐ **Tasse**
☐ **Fisch**	☐ **Baum**	☐ **Schlüssel**
☐ **Kerze**	☐ **Auto**	☐ **Sonne**
☐ **Buch**	☐ **Schirm**	☐ **Blume**

Noch ein paar Fragen

1. Wie viele Bilder waren es? .....
2. Welche Farbe hatte der Fisch? .....
3. Welches Fahrzeug war zu sehen? .....
4. Was stand oben links? .....

Rechnen im Alltag

Rechnen wie im Alltag. Gerne mit Stift und Papier.

1. Sie kaufen Brot für 2,80 €, Butter für 1,90 € und Milch für 1,20 €. Was kostet alles zusammen?

2. Sie bezahlen den Einkauf mit einem 10-Euro-Schein. Wie viel Rückgeld bekommen Sie?

3. Ihr Arzttermin ist um 10:30 Uhr. Der Weg dauert 25 Minuten, und Sie möchten 10 Minuten früher da sein. Wann gehen Sie los?

4. Ein Kuchen hat 12 Stücke. Sie haben 5 Gäste, und jeder isst 2 Stücke – Sie auch. Wie viele Stücke bleiben übrig?

5. Ihre Enkelin ist 2009 geboren. Wie alt wird sie im Jahr 2027?

6. Kartoffeln kosten 1,50 € pro Kilo. Was kosten 3 Kilo?

7. Sie nehmen täglich 2 Tabletten. Eine Packung hat 50 Stück. Wie viele Tage reicht sie?

8. Der Zug fährt um 14:45 Uhr ab und ist 1 Stunde und 50 Minuten unterwegs. Wann kommt er an?

Erinnerungen

Erinnerungen halten den Kopf lebendig. Beantworten Sie die Fragen allein oder erzählen Sie im Gespräch mit Familie und Freunden.

1. Wie hieß Ihre erste Lehrerin oder Ihr erster Lehrer?

2. Was gab es bei Ihnen früher sonntags zu essen?

3. Was haben Sie als Kind am liebsten gespielt?

4. Was war Ihr erstes eigenes Fahrzeug – Fahrrad, Moped oder Auto?

5. Welchen Beruf wollten Sie als Kind einmal lernen?

6. An welche Reise erinnern Sie sich besonders gern?

7. Was war Ihr Lieblingsgericht, als Sie jung waren?

Lösungen

Sprichwörter

1. Gold im Mund
2. fällt selbst hinein
3. weit vom Stamm
4. den Meister
5. lacht am besten
6. kurze Beine
7. ist schwer
8. das verschiebe nicht auf morgen
9. alles gut
10. Schweigen ist Gold
11. verderben den Brei
12. der rostet

Was passt nicht dazu?

1. Karotte (Gemüse) · 2. Löffel (kein Werkzeug) · 3. Eiche (ein Baum) · 4. Sofa (kein Fahrzeug) · 5. Mai (ein Monat) · 6. Amsel (ein Vogel) · 7. Pinsel (kein Instrument) · 8. Kreis (keine Farbe) · 9. Elbe (ein Fluss) · 10. Sandale (Sommerschuh)

Oberbegriffe

1. Bäume · 2. Kleidung · 3. Geschirr · 4. Tänze · 5. Vögel · 6. Hülsenfrüchte

Bilder merken

Apfel, Schlüssel, Haus, Sonne, Tasse, Fisch, Uhr, Schirm, Brille, Blume, Auto, Buch. Nicht dabei: Stern, Glocke, Katze, Herz, Baum, Kerze. – 12 Bilder · der Fisch war orange · ein Auto · oben links: der Apfel

Rechnen im Alltag

1. 5,90 € · 2. 4,10 € · 3. um 9:55 Uhr · 4. keines (6 × 2 = 12) · 5. 18 Jahre · 6. 4,50 € · 7. 25 Tage · 8. um 16:35 Uhr