



**HEITERES
GEDÄCHTNISTRaining.**

Teil 3

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

LÖSUNG

Was haben Sie sich gemerkt?

Wie heißt der Wanderclub der Freundinnen?
Die Gipfelstürmerinnen.

Was ist das Geheimnis ihres Apfelstrudels?
Beste Zutaten, Technik und Liebe zum Detail

Aus welchem Jahr ist der Reiseführer?
2001

Aus welchem Land kommt ihr Lippenstift?
Italien

Wie alt ist der Freund von Lena?
 $75 \text{ minus } 14 = 61$

Wonach riecht es am Weg?
Holz, Himbeere, Waldbeere

Wie heißt Lena mit zweitem Vornamen?
Erna

Welche Freundinnen sind bei der Wanderung nicht dabei?
Heike, Dagmar

Was ist das Ziel ihrer Reise?
Ganser Alm
Welchen Weg haben Sie nicht gefunden?
Panoramaweg

In welcher Reihenfolge wandern Sie?
Michaela, Marie-Luise, Lena

Was rät ihr ihr Vater in der Widmung des Buches? Können Sie 2 Tipps nennen?
Möge jede Seite dich neugierig machen, jeder Weg dich staunen lassen,
und jeder Ort dir zeigen, wie schön die Welt ist – und wie schön es ist, sie mit offenen Augen zu entdecken. Geh
los. Nimm dir Zeit. Entdecke die Welt und sammle Geschichten.

*Nehmen Sie die Geschichte zum Anlass nachzudenken oder zu diskutieren?

Über Wanderungen, besondere Erlebnisse, Was haben Sie immer so mit beim Wandern? Was sieht man oft auf einer Alm?

INFORMATION:

Diese Übung ist ein wahrer Alleskönner und trainiert Ihr Gehirn gesamtheitlich. Zu Beginn müssen Sie beim Lesen des Textes fokussiert bleiben, um sich die Inhalte möglichst gut merken zu können. Ihr Arbeitsgedächtnis speichert die Informationen vorübergehend ab und kann die Informationen mit bereits früher eingespeicherten Einträgen verknüpfen. Beim Beantworten der Fragen werden in Folge treffsicher die richtigen Lösungen aus der Fülle an abgespeicherten Informationen herausgefiltert. Ein echtes Meisterstück unseres Gehirns!