

# 10 Gedächtnistraining Übungen

## 1. Wahrnehmung trainieren

Um die motorischen Fähigkeiten und die Wahrnehmung zu trainieren, kannst du beispielsweise verschiedene Gegenstände in einen Beutel geben. Derjenige, der spielt, zieht ein Objekt raus und versucht zu beschreiben, worum es sich handelt.

## 2. Dosen zum Riechen des Duftes

Das Spiel fördert die Fähigkeit des Riechens und die Verbindung zum jeweiligen Produkt. Hierfür werden in verschiedene Gläser beispielsweise frische Kräuter gelegt, die dann durch das Riechen benannt werden müssen. Das sind tolle Spiele für Senioren im Altenheim.

## 3. Memory

Eines der wohl beliebtesten Spiele für Kinder gilt auch als perfekte Beschäftigung mit Senioren. Die Aktivierung der Gehirnzellen ist bei Demenz hilfreich. Wer kein Memory Spiel hat, der kann diverse Spiele für Demenzkranke selbst basteln. Beim Memory nimmst du beispielsweise einen einfachen Karton und beschriftest ihn mit Zahlen oder selbst skizzierten Bildern. Diese werden dann ausgeschnitten und als Memory-Puzzleteile verwendet.

## 4. Listen merken

Dafür eignet sich eine Einkaufsliste bestens. Die Spiele für Senioren mit Demenz sollten ein bisschen leichter gestaltet sein, als jene, die gesunde Menschen durchführen. Ein gutes Beispiel wäre hierfür eine Einkaufsliste, die mit Bildern der jeweiligen Lebensmittel beklebt sind. Nachher füllst du in einen Karton alle möglichen Lebensmittel rein. Am Ende muss der Spieler dann genau die Produkte rausnehmen, die auf der Liste oben waren.

## 5. Geschichten erzählen

Die Beschäftigung für Demente kann ganz vielfältig ausfallen. Wer möchte, der kann ein Bild aus einer Zeitschrift ausschneiden und jeder muss dazu eine Geschichte erzählen. Dieses Gedächtnistraining sorgt in erster Linie dafür, dass Senioren ihre Fantasie anregen.

## 6. Selber Songs oder Gedichte erfinden

Diese Spiele für Demenz-Patienten führen dazu, dass Kreativität sowie Merkfähigkeit angeregt werden. Hierfür nimmst du eine bekannte Melodie und alle Senioren kreieren gemeinsam ein neues Lied oder Gedicht.

## 7. Zuhören trainieren

Viele Personen schaffen es nicht, aufmerksam zuzuhören. In diesem Fall eignen sich Spiele gut, bei denen jemand eine Geschichte erzählt und nachher muss diese von einer bestimmten Person nacherzählt werden.

## 8. Wörter werden rückwärts buchstabiert

Um das Gedächtnistraining erfolgreich zu gestalten, helfen Demenz Übungen zum Ausdrucken. Hier können verschiedene Wörter ausgedruckt oder aufgeschrieben werden. Danach muss jeweils eine Person, das Wort rückwärts buchstabieren. Das fördert die Konzentration.

### **9. Sudoku oder Kreuzworträtsel**

Die wohl beliebtesten Gedächtnisübungen für Senioren sind sicherlich Sudoku und die Kreuzworträtsel. Diese sind nicht nur lustig, sondern fördern auch die Konzentration.

### **10. Dinge benennen**

Gerade Menschen, die wirklich große Probleme mit der Merkfähigkeit haben, können diese Übung machen. Hier zeigst du beispielsweise auf ein Objekt im Raum und eine andere Person muss sie benennen. Wer es schwerer machen will, der sollte eine Zeit von drei Sekunden ansetzen, in der die andere Person das Wort ausgesprochen haben muss. Dieses Spiel dient zur Aktivierung der Senioren.

**Das Team von Senioren Beschäftigungen wünscht dir viel Spaß mit den Übungen 😊**

Spannende Bücher für ein unterhaltsames Gedächtnistraining findest du auf unserer Webseite: <https://senioren-beschaefigungen.de>

