



## **Denksport hält fit!**

Deshalb bieten wir Ihnen ein paar „Mitmacher“ für den geistigen Schwung. Denken Sie daran: auch das Gehirn braucht Training!

**Ein paar kleine Tipps für den Alltag zur Förderung der Konzentration:**

Die Zeitung mal auf den „Kopf stellen“ und lesen.

Bei einem Zeitungsartikel möglichst schnell alle Buchstaben „E“ durchstreichen.

Die Abendnachrichten ansehen und im Anschluss alle angesprochenen Themen stichwortartig aufschreiben. In der Sender-Mediathek auf Vollständigkeit überprüfen.

**Einstieg:**

**Schreiben Sie alle Düfte, an die Sie sich gerne erinnern auf und fühlen Sie sich wohl!**