



Evangelisch-
reformierte
Kirchgemeinde
Lauenen

Hirntraining

Ein Angebot des Offenen Pfarrhauses Lauenen

Geistig aktiv bleiben – gemeinsam statt allein



Regelmässige geistige Aktivierung, Bewegung und soziale Begegnungen helfen, die mentale Fitness zu erhalten und das Wohlbefinden zu stärken. In Zusammenarbeit mit der Drehscheibe Demenz des Kirchenkreises sechs in Zürich starten wir in Lauenen ein neues Angebot für Gedächtnis- und Hirntraining: Einmal im Monat trainieren wir unser Gehirn mit Papier und Stift im Offenen Pfarrhaus.

Für wen ist das Hirntraining?

Für alle ab etwa 55 Jahren, die ihre geistige Fitness erhalten und dabei gemeinsam mit anderen aktiv werden möchten – ganz ohne Leistungsdruck.

Was euch erwartet

- Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
- Wort-, Zahlen- und Sprachspiele
- Wahrnehmungs- und Kreativaufgaben
- Bewegungs- und Koordinationsübungen
- Gemeinsamer Austausch bei Kaffee oder Tee

Die Übungen werden ohne Leistungsdruck ausgeführt und an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst.

Termine und Kosten 2026/2027

Wir treffen uns einmal im Monat von 10 bis 11.30 Uhr im Offenen Pfarrhaus Lauenen an folgenden Terminen:

20. Oktober – 3. November – 1. Dezember – 5. Januar – 16. Februar – 2. März

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Unkostenbeitrag beträgt 2 Franken.

Zwei Kostproben für zu Hause

Neugierig, wie Hirntraining bei uns aussieht? Auf der Rückseite findet ihr zwei Übungen zum Reinschnuppern.

1. Wort-Bruch-Stücke

Verbinde die Wortteile, so dass sinnvolle Wörter entstehen



Entst	☐	☐	lopfen
Badez	☐	☐	ragen
Gesu	☐	☐	acher
Herzk	☐	☐	anne
Hemdk	☐	☐	ewanne
Somm	☐	☐	ehung
Huste	☐	☐	ndheit
Fitm	☐	☐	otheke
Spazi	☐	☐	usatz
Hautp	☐	☐	erzeit
Hauss	☐	☐	nsaft
Teek	☐	☐	ergang
Bad	☐	☐	flege
Ap	☐	☐	chuhe

2. Zahlenspurt

Verbinde so schnell wie dir möglich die Zahlen von 1 bis 45; beginne mit der 45 und gehe rückwärts, bis du bei der 1 ankommst.

14	20	4	45	29	36
9	40	37	17	19	6
33	11	25	32	28	24
1	35	22	5	13	7
8	10	41	23	16	31
38	26	43	30	42	39
34	2	27	15	18	12
3	21	44			

Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Lauenen

www.kirche-lauenen.ch

033 765 33 25

pfarramt@kirche-lauenen.ch