

# Train uw brein

Door allerhande spelletjes kunt u op elke leeftijd uw geheugen trainen. Enkele voorbeelden.

Muriel Hertens

## Strategische spelletjes

Door op het einddoel te focussen, bent u verplicht om u te concentreren en bedachtzaam te werk te gaan. Enkele bekende voorbeelden zijn OXO en Zeeslag.

## Zintuiglijke of tastspelletjes

Omdat herinneringen altijd worden getriggerd door een stimulus, is het belangrijk om de zintuigen scherp te stellen. Bijvoorbeeld door een spel als Blindemannetje.

## Woordspelletjes

Die helpen om alert te blijven. Het is nooit te laat om nieuwe woorden te leren! Galgje is een goed voorbeeld, woordassociaties zoeken ook.

## Rekospelletjes

Logisch denken werkt stimulerend, bijvoorbeeld cijferreeksen aanvullen, fouten in berekeningen zoeken enz.

## Oefeningen voor het langetermijngeheugen

De ene herinnering roept de andere op. Over uw kindertijd of uw dag vertellen of foto's bekijken laat u het verleden herbeleven en doet tegelijkertijd uw geest werken.

## Observatiespelletjes

Observeren verbetert het concentratievermogen. De bedoeling van het spel kan zijn om een voorwerp te raden aan de hand van de beschrijving of objecten te herkennen in de wolken.

## Gelukspelletjes

Hierbij spelen ook andere factoren een rol: vooruitziend handelen, aandachtig volgen wat er gebeurt enz. Een bekend voorbeeld is Bingo.

## Geduld- en concentratiespelletjes

Bijvoorbeeld puzzels of constructiespelletjes, maar evengoed tekenen of spelletjes zoals "Niet ja, niet neen", waarbij u vragen niet met ja of neen mag beantwoorden.

## Bestel uw gids

Train uw  
GEHEUGEN



In deze gids (ref. 142) vindt u meer dan 130 geheugen-spelletjes. Als abonnee van het magazine Test-Aankoop betaalt u enkel € 1,95 administratiekosten.

Bestellen kan op 02 290 34 86 of via [www.test-aankoop.be/praktischegidsen](http://www.test-aankoop.be/praktischegidsen)