



# »Vorsorge Aktiv«

## Gesundheit für mich

### Mentaler Wochentipp

#### Blieben Sie neugierig - mentale Fitness

Neugierde und Aufgeschlossenheit tragen dazu bei, mental „fit“ zu bleiben.



*Fotocredit: pexels-photo-906018*

Die Planung einer Wanderung, Zeitung lesen, Kreuzworträtsel lösen, Spiele spielen – jede konzentrierte Beschäftigung fordert und fördert unsere mentale Fitness.

Mit kleinen Veränderungen können Sie Ihre „grauen Zellen“ trainieren:

- 👍 Räumen Sie einen Kleiderkasten oder eine Kommode um
- 👍 Gehen Sie einmal ohne Einkaufsliste einkaufen
- 👍 Spielen Sie wieder einmal Memory, Schach, usw.
- 👍 Putzen Sie sich mit der Anderen, als der gewohnten Hand die Zähne
- 👍 Stellen Sie den Papierkorb an einem anderen Ort auf



*Fotocredit: pexels-photo-4033327*

#### Welche Veränderung probieren Sie diese Woche aus?



[www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv](http://www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv)