

Ein fittes Gehirn ist ein aktives Gehirn. In der Forschung haben sich multimodale Trainingsmethoden bewährt, welche das Gehirn auf möglichst vielseitige Art stimulieren. Als besonders effektiv hat sich ein Strategiecomputerspiel erwiesen, wobei auch die soziale Interaktion entscheidend zum gesunden Altern beiträgt. Deshalb untersuchen wir die Wirksamkeit des Computertrainings in Kombination mit sozialen Gesellschaftsspielnachmittagen auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Spielenderweise das Gehirn trainieren?



Die Studie beinhaltet:

- Kognitives Training über 7 Monate, Beginn ca. Dezember 2018
 - o Individuelles Training mit Computerspiel zuhause (ca. 3h/Woche)
 - o Wöchentliche kompetitive Gesellschaftsspielnachmittage an der Universität Zürich (ca. 2h/Woche inkl. Testungen)
- Wöchentliche Testungen:
 - o Kognitive Messungen, um die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu erfassen

Kriterien für die Teilnahme:

- Alter: 65-75 Jahre (bei Studienbeginn)
- Muttersprache (Schweizer-) Deutsch; nicht bilingual aufgewachsen (bis zum 7. Lebensjahr keine zweite Sprache gelernt), höchstens grundlegende Schulkenntnisse einer anderen Sprache
- Neurologisch und psychisch gesund, keine Sprach- oder Lernstörungen
- Besitz eines Computers
- Kein/e professionelle/r Musiker/in (max. 6 Stunden musizieren pro Woche)
- Sollte an 30 der 32 Spielnachmittage teilnehmen können.

Sie erhalten von uns:

- Kleine Verpflegung während Gruppenlektionen + 150,- CHF Restaurantgutschein

Bei Interesse freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme per Email mit dem Betreff „camouflAGe“ an:

aging@linguistik.uzh.ch



Universität
Zürich^{UZH}