

URSULA
OPPOLZER

Übungsbuch 2

Ganzheitliches Gehirntraining

Noch mehr
Aktivierung &
Beschäftigung
für Senioren

schlütersche

Ursula Oppolzer

Ganzheitliches Gehirntraining

Aktivierung & Beschäftigung für Senioren



Übungsbuch
2

schlütersche

Die Autorin

Ursula Oppolzer studierte Biologie und Geografie, Mathematik und Psychologie. Sie zählt zu den führenden Experten für Gedächtnismanagement, Konzentration und Lernen und hat bereits viele erfolgreiche Bücher veröffentlicht.



pflgebrief – die schnelle Information zwischendurch
Anmeldung zum Newsletter unter www.pflegen-online.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-955-2 (Print)

ISBN 978-3-8426-8920-6 (PDF)

ISBN 978-3-8426-8921-3 (EPUB)

© 2018 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Alle Angaben erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autors und des Verlages. Für Änderungen und Fehler, die trotz der sorgfältigen Überprüfung aller Angaben nicht völlig auszuschließen sind, kann keinerlei Verantwortung oder Haftung übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Die im Folgenden verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen stehen immer gleichwertig für beide Geschlechter, auch wenn sie nur in einer Form benannt sind. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dieses besonders gekennzeichnet wurde.

Umschlaggestaltung: Kerker + Baum, Büro für Gestaltung GbR, Hannover

Titelfoto: veekid – Fotolia.com

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck: Silber Druck oHG, Niestetal

Inhalt

Einleitung	4
Impulse und Erinnerungen	6
Wahrnehmung & Konzentration	11
Anekdoten	16
Wortspiele	18
Sprüche & Zitate & Redewendungen & Redensarten	24
Musik & Lieder	29
Dichter & Gedichte	33
Gedächtnis & Kreativität	37
Wissen & Erfahrung	44
Bewegung & Pantomime	49
5 Einheiten zur Gruppenaktivierung	53
Lösungen	58
Literatur	72

Einleitung

Geistig aktive Menschen sind gesünder und leben länger! – Diese Erfahrung der Wissenschaft hat dazu geführt, dass im Alter nicht allein körperliche Bewegung im Mittelpunkt steht, sondern der Wert der geistigen Aktivität immer mehr in den Vordergrund rückt. Denn, was für den Körper, also für die Muskeln gilt, gilt auch insbesondere für den Kopf! Ein regelmäßiges Gehirntraining, das alle Gehirnfunktionen fordert, ist eine erfolgreiche Maßnahme, ein leistungsfähiges Gehirn zu erhalten. Gleichzeitig sollte auf eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung geachtet werden. Zum Ganzheitlichen Gehirntraining (GGT) gehören leichte Bewegungsübungen selbstverständlich dazu.

Elemente des Ganzheitlichen Gehirntrainings (GGT) sind:

- Impulse, die dazu anregen, sich an viele Jahre zurück zu erinnern. Sie aktivieren das Langzeitgedächtnis ebenso wie Lieder, Gedichte und bekannte Redewendungen und Sprichwörter.
- Übungen, bei denen es darum geht, sich bestimmte Dinge zu merken. Sie fordern und fördern das Kurzzeitgedächtnis.
- Wahrnehmungs- und Konzentrationsaufgaben, die zu einem bewussteren Sehen und Erkennen von Einzelheiten führen und damit die Merkfähigkeit verbessern.
- Wissens- und Erfahrungsfragen: Sie regen das Denken an und ermuntern dazu, im Lexikon oder Internet den Sachverhalt noch einmal genauer nachzulesen, um dann mit anderen darüber zu sprechen.
- Wortspiele, die einen versunkenen und im Alltag kaum benutzten Wortschatz wieder hervorholen. Sie fördern die Sprachgewandtheit, das differenzierte Formulieren und regen zu einer intensiven Kommunikation an.
- Bewegungsübungen, die entspannen und die Durchblutung des Gehirns fördern.

Auch Denken trainiert den Körper

Gehirntraining beeinflusst die Hirndurchblutung und den Hirnstoffwechsel und trägt gleichzeitig zu einer besseren Durchblutung aller Organe bei. Das ist besonders wichtig für Menschen, die in Ihren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind. Einerseits werden durch geistige Aktivitäten körperliche Funktionen, vor allem Herz und Kreislauf, angeregt. In Wechselwirkung bestimmt andererseits der Zustand des Herz-Kreislaufsystems die Grenzen der geistigen Leistungsfähigkeit mit.

»Lust und Liebe sind die Fittiche zu großen Taten!« (Goethe)

Wichtig ist, dass geistige Aktivitäten Spaß machen. Lachen und Erfolgserlebnisse rufen positive Gefühle hervor, entspannen und motivieren, weiter zu machen – auch wenn die Aufgaben mal nicht so einfach sind. Erfolge in entspannter, fröhlicher Atmosphäre führen zu mehr Selbstvertrauen und damit zu einem positiveren Selbstbild. Die Folgen sind: mehr Aktivitäten, mehr Umwelt- und Sozialkontakte, mehr Bewegung und letztlich mehr Freude am und im Leben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Begeisterung für das Ganzheitliche Gehirntraining, viele Erfolgserlebnisse, heitere Gelassenheit und immer wieder neue, kreative Ideen.

Dezember 2017

Ursula Oppolzer

Impulse und Erinnerungen



Die folgenden Impulse können für ein anregendes Tischgespräch und zur Aktivierung des Langzeitgedächtnisses genutzt werden. Es sind etwa Fotos, Bilder aus Zeitschriften, Farbkarten, Zahlenkarten, Formenkarten oder kleine Gegenstände, Blumen oder auch anregende Begriffe und Fragen. Kleine Gegenstände können gezeigt und passende Fragen gestellt werden.

Wichtig ist, dass vor jeder Aktivierung eine herzlich, nachdrückliche Begrüßung stattfindet – so ist sichergestellt, dass jeder Gesprächspartner wach und aufmerksam ist. Das anschließende Zeigen des Bildes oder Gegenstandes bzw. das Nennen eines Begriffs ist bestenfalls mit einer persönlichen Erfahrung verbunden, einem persönlichen Bezug, der zu einer Assoziation – zum »Kramen« – im Langzeitgedächtnis und zur Kommunikation führt.

Kleine Gegenstände

- Ohrringe: Haben Sie früher Ohrringe getragen? Wie sahen Ihre Lieblingsohrringe aus?
- Spielfiguren (z. B. Schachfigur): Was ist Ihr Lieblingsspiel?
- Kastanien: Wie fühlt sich diese Kastanie an? Haben Sie früher Tiere oder andere Dinge aus Kastanien gebastelt?
- Münzen: Diese Münzen sind noch aus der Zeit vor dem Euro. Wofür haben Sie gerne die eine oder andere Mark ausgegeben?
- Rotes Schleifenband: Woran erinnert Sie das Rot der Schleife?
- Weißer Tüll: Was fällt Ihnen ein, wenn Sie diesen weißen Tüll sehen?
- Topflappen: Wie sah Ihr erster selbstgehäkelter Topflappen aus?

Wortspiele



Wortspiele holen einen versunkenen oder im Alltag kaum benutzten Wortschatz wieder hervor. Sie fördern die Sprachgewandtheit, das differenzierte Formulieren und regen zu einer intensiven Kommunikation an. Weiterhin werden Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen gefördert.

A-Z-Spiele

A-Z-Spiele aktivieren beispielsweise den Wortschatz und das Langzeitgedächtnis. Wenn Sie die A-Z-Fragen in der Gruppe als Wettspiel einbringen, fördern Sie gleichzeitig die Konzentration. Die Lösungswörter können für ein Gedächtnistraining genutzt werden!

Finden Sie ... (... und seien Sie dabei ruhig kreativ)

1. Waldbegriffe von A-Z: Waldameise, Waldbäume, ...
2. Obstsorten und Gemüsesorten von A-Z: Apfel, Brombeere, ...
3. Tiere, die fliegen können von A-Z: Adler, Bussard, ...
4. Häuser von A-Z: Alpenhaus, Bienenhaus, ...
5. Möbel & Co. von A-Z: Anrichte, Beistelltisch, ...
6. Dachbodenfunde von A-Z: Akten, Brillen, ...
7. Spielzeug von A-Z: Autos, Bücher, ...
8. Dinge aus der Kindheit A-Z: Auswringgerät, Baby Doll, ...
9. Berühmte Persönlichkeiten (Dichter, Komponisten, Wissenschaftler) von A-Z: Adorno, Bebel, ...
10. Stadt, Land, Fluss von A-Z: Augsburg, Argentinien, Aller, ...

Wörtersuche mit xx Buchstaben

Gesucht werden Wörter zu bestimmten Themen mit einer vorgegebenen Buchstabenanzahl.

1. Körperteile mit 5 Buchstaben
2. Mädchennamen mit 7 Buchstaben
3. Nahrungsmittel mit 12 Buchstaben
4. Berufe mit 7 Buchstaben
5. Kleidung mit 5 Buchstaben
6. Farben mit 8 Buchstaben
7. Fische mit 6 Buchstaben
8. Geografische Begriffe mit 4 Buchstaben
9. Säugetiere mit 6 Buchstaben
10. Vögel mit 7 Buchstaben

Anagramme

Anagramme sind Übungen, bei denen aus den Buchstaben eines Wortes möglichst viele neue Wörter gebildet werden. Die Buchstaben dürfen zwar bei jedem neuen Wort wiederverwendet aber nur so oft benutzt werden, wie sie im Ursprungswort zu finden sind. Die Lösungswörter können Sie dann in kleine Geschichten »verpacken« und so Ihre Kreativität fördern.

1. Finden Sie mit den Buchstaben des Wortes »WALDSPAZIERGANG« möglichst viele neue Wörter? Beispiele: Ei, Eis, Wild; ...
2. Welche Wörter mit mehr als 3 Buchstaben können Sie aus den Buchstaben des Wortes »BLUMENSTRAUSS« bilden?
Beispiele: Baum, Maus; ...
3. Welche Wörter mit mehr als 5 Buchstaben können Sie aus den Buchstaben des Begriffes »SAMMELTASSEN« bilden?
Beispiele: Amme, Asse, ...
4. Bilden Sie aus den Buchstaben des Begriffes »SCHWARZWAELDER KIRSCHTORTEN« möglichst viele Wörter, die mit Essen und Trinken zu tun haben. Beispiel: Eis, Reis, ...
5. Welche Wörter können Sie aus den Buchstaben des Wortes »FAMILIENGLUECK« bilden, die mindestens aus zwei Silben bestehen?
Beispiele: Kamille, Lilie, ...

Dichter & Gedichte

Gedichte lassen Kindheits- und Schulerinnerungen wieder auftauchen, verschaffen Erfolgserlebnisse, geben Sicherheit und stärken das Vertrauen in einer Gruppe. Das Langzeitgedächtnis wird aktiviert und die Kommunikation angeregt.



Ich sei, gewährt mir die Bitte,

1. Wie geht es weiter?
2. Wie lautet der Titel des Gedichtes und wer ist der Dichter?
3. Wie lautet die erste Strophe?
4. Kennen Sie weitere Gedichte dieses Dichters?

Aus alten Märchen

1. Wie lautet die erste Strophe dieses Gedichtes?
2. Wer ist der Dichter?
3. Wer hat dieses Gedicht vertont?
4. Kennen Sie Märchen, in denen etwas verzaubert wird?

Halb zog sie ihn, halb sank er hin!

1. In welcher Ballade steht dieser Satz?
2. Können Sie die vorherigen Zeilen zitieren?

Die alte Waschfrau

»Du siehst geschäftig bei dem Linnen
Die Alte dort in weißem Haar,
Die rüstigste der Wäscherinnen
Im sechsundsiebzigsten Jahr.
So hat sie stets mit saurem Schweiß
Ihr Brot in Ehr' und Zucht gegessen
Und ausgefüllt mit teurem Fleiß
Den Kreis, den Gott ihr zugemessen.«

Wer ist der Dichter und wie geht es weiter?

Farben-Gedichte

Kennen Sie Gedichte, in denen Farben vorkommen?

Zum Kampf der Wagen und Gesänge

1. Welches Gedicht enthält diese Zeilen und wer ist der Dichter?
2. Um welches Land geht es in dieser Ballade?
3. Können Sie einige Zeilen aufsagen?

Zum Werke, das wir einst bereiten ...

»... geziemt sich wohl ein ernstes Wort.
Wenn gute Reden sie begleiten,
dann fließt die Arbeit munter fort.«

1. Wie heißt das Gedicht und wer ist der Dichter?
2. Wie beginnt das Gedicht?
3. Können Sie weitere Verse aufsagen?

Gedächtnis & Kreativität

Um das Kurzzeitgedächtnis zu verbessern und in Zukunft möglichst wenig zu vergessen, gilt es fantasievoll die Vorstellungskraft zu stärken. Bei allen Gedächtnistechniken geht es immer wieder darum, Gedankenbilder zu »malen«. Je öfter Sie das trainieren, desto schneller kommen im Alltag Ihre »eigenen« Bilder und unterstützen Ihr Gedächtnis.



Lieder merken

Jeder Teilnehmer der Gruppe summt ein Lied oder singt die ersten Zeilen eines Liedes und alle versuchen, sich die Reihenfolge der Liedanfänge zu merken.

Schlager-Geschichten

Zaubern Sie aus diesen Schlagertiteln eine Geschichte.

- »Ganz Paris träumt von der Liebe«
- »Pack die Badehose ein«
- »Es hängt ein Pferdehalfter an der Wand«
- »Der lachende Vagabund«

Kreative Geschichten

Merken Sie sich diese Redewendungen, indem Sie eine kleine Geschichte erfinden, in der diese Sätze in beliebiger Reihenfolge sinnvoll miteinander verbunden werden.

- Sein eigenes Süppchen kochen.
- Da haben wir den Salat.
- Reinen Tisch machen.
- Ins Fettnäpfchen treten.

- Den Braten riechen.
- Da liegt der Hase im Pfeffer.
- Liebe geht durch den Magen.

Film-Geschichten

Merken Sie sich diese Filmtitel, indem Sie eine kleine Geschichte erfinden, in der diese Titel in beliebiger Reihenfolge sinnvoll miteinander verbunden werden.

- »Ein Amerikaner in Paris«
- »Schwarzwaldmädel«
- »Das süße Leben«
- »Der dritte Mann«
- »Zeugin der Anklage«
- »Die Brücke am Quai«
- »Die Faust im Nacken«

Reimen & Erinnern

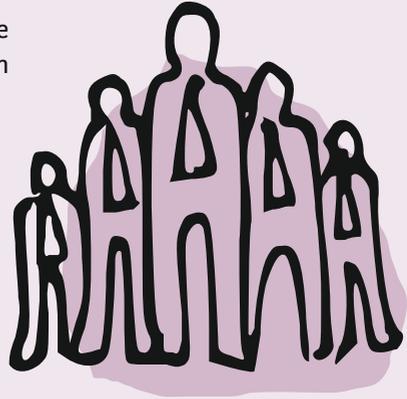
Merken Sie sich diese Reime.

Um eins kommt Heinz.
Um zwei fang ich nen Hai.
Um drei esst ihr Brei.
Um vier spielt Heinz Klavier.
Um fünf stopfst du Strümpf'.
Um sechs bist du eine Hex'.
Um sieben kochst du Rüben.
Um acht wird viel gelacht.
Um neun, seid ihr in der Scheun'.
Um zehn kommen die Feen.

Finden Sie eigene Reime zu den Zahlen von 1–10.

5 Einheiten zur Gruppenaktivierung

Diese fünf Einheiten sollen zeigen, wie eine Gruppenstunde aussehen kann, in der das Gehirn ganzheitlich aktiviert wird und alle gemeinsam, Erinnerungen auffrischen, Ideen entwickeln, ihr Gedächtnis in Schwung bringen und sich bewegen. Jede Einheit steht unter einem Thema, das vielen vertraut ist. Die unterschiedlichen Übungen und Fragen sorgen dafür, dass jeder sich auf seine Weise einbringen kann.



Der Apfel

Erinnern Sie sich:

1. Was ist ein Apfel im Schlafrock?
2. Wie wurden die Äpfel früher nach dem Pflücken verwendet?
3. Welche Apfelsorten kennen Sie?

Apfelweisheiten – Ergänzen Sie die fehlenden Wörter.

1. Der Apfel fällt nicht weit vom ...
2. Der glänzendste Apfel beinhaltet oft den größten ...
3. Ein Apfel am Morgen, vertreibt ... und Sorgen.
4. Ein Apfel am Tag, mit dem ... keine Plag'.
5. Verbotene Äpfel sind ...
6. In den ... Apfel beißen.
7. Wenn der Apfel reif ist, fällt er vom ...
8. Ich bin gerührt wie Apfel ...
9. Ich hüte dich wie meinen ...
10. Das bekommst du für einen Apfel und ein ...

Apfelwissen – Kennen Sie die Antworten?

1. Warum haben Äpfel rote Backen?
2. Für die Germanen galt der Apfel als Symbol der ...
3. Wer sprach: »Und wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.«
4. Was ist ein Apfelschimmel?
5. Was ist ein Apfelwickler?
6. Scherzfrage: Welchen Apfel kann man nicht essen?

Apfelpflücken – Stellen Sie sich vor, sie sitzen unter einem Apfelbaum mit weit herunterhängenden Zweigen. Sie strecken abwechselnd den linken und den rechten Arm so weit wie möglich nach oben, um die rotbackigen Äpfel zu pflücken. Dann legen Sie die Äpfel in einen Korb, rechts neben ihrem Stuhl.

Glück und Glas, wie leicht bricht das

Erinnern Sie sich:

1. Welche glücklichen Momente Ihrer Kindheit fallen Ihnen ein?
2. In welchen Redensarten geht es um das Glück und in welchen kommt Glas vor?
3. »Willst du glücklich sein im Leben, ...« – Wie geht es weiter?
4. Welches Glück können Sie Ihren Freunden bereiten, das mit »G« beginnt? Beispiel: Glückskekse backen.

Glückswörter – Welche Wörter mit »Glück« fallen Ihnen ein?

Glücklichsein – Zählen Sie die Hauptwörter des folgenden Textes und merken Sie sich möglichst viele Einzelheiten – es ist die Anleitung zum Glücklichsein!

»Man nehme zwölf Monate, putze sie ganz sauber von Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und Angst und zerlege jeden Monat in dreißig oder einunddreißig Tage, so dass der Vorrat genau für ein Jahr reicht. Es wird jeder Tag einzeln angerichtet und zwar aus einem Teil Arbeit und zwei Teilen Frohsinn und Humor. Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus, einen Teelöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie und eine Prise Takt hinzu. Dann wird die Masse sehr reichlich mit Liebe übergossen. Das fertige Gericht

Lösungen

Wahrnehmung & Konzentration I

Vital: Kavaliertuch, Veilchenstrauß, Vaterliebe, Vanilletee, Viktoriafälle, Individualität Vaseninhalte, Festival, Hansaviertel

Bert Berg: 31 x B und 21 x b

Frau & Mann versteckt: *Frau:* Raumschiff, Turmfalken, Ratenkauf, Umfragen, Faulenzer, Laubfrosch. *Mann:* Nachtmensch, Montagen, Milchmann, Nerzmantel

I & A: 19 Wörter mit I & A, 4 x A!

Farbenreich: 1. Der **Vogelbauer** ist riesig / 2. Der **Frotteebademantel** war schnee**weiß** / 3. **Hasch war** ziemlich unbeliebt auf erlesenen Partys / 4. Die **Rotationsmaschine** machte ohrenbetäubenden Lärm und war sehr sch**weiß**treibend / 5. **Locker** und unbefangen ging Eva auf die Bühne. Zum Wein wurden **Oliven**, Salzstangen und Käsehäppchen gereicht / 6. Ein **Kugelblitz** durchzuckte den dunklen Himmel. (Gelb, Rot, Weiß, Schwarz, Rot, Weiß, Ocker, Oliv, Gelb). Weitere versteckte Wörter: 1. Elba, Bau, Aue, Ries, Ehre, Elbe, ohne, Ende / 2. Rotte, Tee, Ade, man, Eiche, Hecht / 3. Taufe, Erle, Art, Bern, ich, auch / 4. Tat, Ufer, Acht, Ren, Enden, Mund, warm, Tiger, Reibe / 5. Locke, rund, Hund, Fang, Gen, Inge, Taufe, Olive, Vene, Tang, Reich / 6. Kugel, Blitz, durch, Deut, ich, Tag, hell, Leuchte.

Stadt, Land, Fluss: geografische Begriffe: Hamm, Bonn, Oppeln, Berg, Genf, Inn, Ems, Lech, Elbe, Eisenach, Tokio, Rom, Passau, Altenau, Bern, Irland, Enz, Berlin, Lingen, Schwerin, Indus, Bern, Altena, Essen. Weitere versteckte Wörter: Amme, Art, Stopp, Liege, Ade, Egel, Gelb, nach, Rom, Pass, Sau, alt, Land, wie, Narbe, Ende.

Dogge Dina: 65 x D, 20 x DO

Otto Oswald: 62 x O und 12 *Wörter mit mindestens zwei »O«*

Anekdoten

Malerische Anekdote: 11 Buchstaben-Zwillinge und 28 einsilbige Wörter.

Einstein und die Fahrkarte: 14 x »E« und 14 x »El«

Kant als Brautführer: 11 x »B« (ohne Überschrift), 4 x »Ü«, 3 x »Ä«

Literatur

Allgemeine Nachschlagewerke:

- Dudenredaktion (Hrsg.) (2002): Duden II Redewendungen und sprichwörtliche Redensarten. Sprache. Bibliographisches Institut, Mannheim.
- Dudenredaktion (Hrsg.) (2006): Duden 07. Das Herkunftswörterbuch Bibliographisches Institut Mannheim
- Puntsch, E. (2003): Zitatenshandbuch 1. Universitas Verlag, Tübingen.
- Puntsch, E. (1993): Witze, Fabeln, Anekdoten. Weltbild, Augsburg.
- Textor, A.M. (2014): Sag es treffender. Das Synonym-Wörterbuch für den täglichen Gebrauch. Rowohlt Verlag, Reinbek.
- Hederer, E.(1999): Das deutsche Gedicht vom Mittelalter bis zum 20. Jahrhundert. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt / Main.

Weitere Bücher von Ursula Oppolzer:

- Aktivierung durch ganzheitliches Gehirntraining, 2. akt. Aufl. (2016). Schlütersche, Hannover.
- Verflix, 100 Gedächtnisspiele (2009). humboldt, Hannover.
- Verflix, das darf ich nicht vergessen, Bd. 1, 2 + 3 (2009). humboldt, Hannover.
- Das große Brain-Fitness-Buch (2008). humboldt, Hannover.
- Verflix, wie lerne ich das? (2008). humboldt, Hannover.
- Verflix, das darf ich nicht vergessen! Die 50er-Jahre (2007). humboldt, Hannover.

Wo ist meine Brille? Was wollte ich gleich einkaufen? Diese Fragen sollten bald der Vergangenheit angehören, denn mit dem *Ganzheitlichen Gehirntraining* bringen Sie Ihr Gedächtnis spielerisch in Schwung!

Sie haben die Möglichkeit, Aufgaben aus unterschiedlichen Bereichen zu lösen – z. B. mit Wissensfragen, Rätseln, Wortspielen oder mit Sprüchen, Zitaten und Liedern. Alle Inhalte nehmen Bezug auf die Interessen und Vorlieben älterer Menschen. Zusätzlich finden Sie Anleitungen zu leichten Bewegungsübungen sowie zu Einheiten zur Gruppenaktivierung.

Ob allein, zu zweit oder in der Gruppe – das *Ganzheitliche Gehirntraining* hilft Ihnen, Ihr Gehirn leistungsfähig zu erhalten oder neu anzuregen. Denn geistig aktive Menschen sind gesünder und leben länger!

Weitere Fragen, Rätsel, Wortspiele, Gedächtnis- und Bewegungsübungen finden Sie im Übungsbuch 1!

ISBN 978-3-89993-955-2



9 783899 939552