

Giochi sulla sedia per persone più anziane – Messa in moto: Questo è il mio naso

I partecipanti allenano la concentrazione e la capacità di ricordarsi diverse istruzioni.

I partecipanti sono seduti in cerchio. Uno si tiene il ginocchio e dice: «questo è il mio naso». Il partecipante seguente si tiene la spalla e dice: «questo è il mio ginocchio». Il seguente si tiene l'orecchio e dice: «questa è la mia spalla».

Si continua così seguendo il cerchio: ogni partecipante tiene un'altra parte del corpo e nomina la parte del corpo del compagno precedente.



Fonte: Barbara Vanza, Erika Tschumi, Sonja Werz (Pro Senectute)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO