

# Giochi sulla sedia per persone più anziane – Messa in moto: Insalata di dita

Questo esercizio permette di esercitare la destrezza nelle dita e la capacità di immaginazione di numeri composti.

Tutti tengono le mani aperte davanti a sé con i palmi verso l'alto. Numerare le dita da uno a dieci passando dal pollice della mano sinistra fino al pollice della mano destra. A turno, i partecipanti dicono quali numeri bisogna comporre.

Ad esempio: tre verso sei, significa che bisogna spostare il dito medio della mano sinistra verso il mignolo della destra.



## Variante

### Più difficile

I partecipanti indicano dei numeri composti tra 12 e 109, per esempio nel caso di 89 si uniscono il dito numero 8 e il numero 9.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO