



ALLENA LA MENTE

Un percorso adatto a tutti per allenare il fisico e stimolare la mente

Lungo il percorso si troveranno delle postazioni con dei cartelli che propongono alcuni esercizi sia mnemonici che fisici.

Questo percorso vuole incoraggiare le persone di qualsiasi età a praticare sia l'attività fisica che mentale (mnemonica) per favorire il benessere e aiutare a conservare le abilità psicofisiche.

Ogni singolo cartello suggerirà come fare gli esercizi indicando anche l'obiettivo che si intende raggiungere e le possibili varianti. Verranno proposte delle strategie utili per rendere gli esercizi più efficaci e/o per adeguarli alle abilità di ogni persona.

Eseguendo i vari esercizi ognuno potrà definire facilmente una autovalutazione delle proprie abilità motorie e mnemoniche.

E' consigliabile ripetere gli esercizi indicati lungo il percorso con una certa costanza da soli o in compagnia, a giorni alterni o, almeno, due volte alla settimana.

buon allenamento con "AllenaLaMente"



TRAIN YOUR MIND

A way to train body and stimulate mind

Along the way you will find signs which suggest exercises, both mnemonic and physical.

This route aims to encourage people of all ages to do physical and mental (mnemonic) activity, in order to foster your well-being and help keeping your psychophysical abilities.

Every information sign will suggest how you should do the exercises in order to reach the desired aim and explains the possible variations. Useful strategies will be suggested to make exercises more effective and/or to adapt them to your abilities.

By doing the exercises you will manage to do a self-assessment of your physical and mnemonic abilities.

Repeating the exercises with perseverance, alone or in a group, every other day or at least twice a week is recommended.

have a good training with "AllenaLaMente"



TRAINIERE DEN GEIST

Eine Strecke, die für jeden geeignet ist, um den Körper zu trainieren und den Geist zu stimulieren

Entlang der Strecke finden sie verschiedene Schilder mit Übungsvorschlägen für Körper und Geist.

Das sollte Menschen in jedem Alter ermutigen, körperliche und geistige Tätigkeiten auszuüben, um das Wohlbefinden zu fördern, und um die psychophysische Fähigkeiten zu wahren.

Jedes Schild gibt Anregungen wie Übungen auszuführen sind, gibt die Ziele an, die man damit erreichen möchte und zeigt möglichen Varianten. Vorgestellt werden aber auch nützliche Strategien, um die Übungen den Fähigkeiten jeder Person anzupassen.

Nach den verschiedenen Übungen können die eigenen Bewegungs- und Erinnerungsfähigkeiten leicht selbstbewertet werden.

Es ist ratsam, die Übungen regelmäßig alleine oder mit anderen in abwechselnden Tagen aber mindestens einmal/zweimal die Woche zu wiederholen.

Gutes Training mit AllenaLaMente



ESERCIZIO 1

Obiettivo: l'acutezza visiva è spesso velata dall'abitudine. E' quindi importante riscoprire la vista, per esempio attraverso i colori.

Esercizio: individuate 5 oggetti di colore diverso nel parco. Ad occhi chiusi elencate i 5 oggetti selezionati e i colori corrispondenti. Aprite gli occhi per controllare. Procedete in questo modo fino alla completa riuscita.

Varianti: individuate un'altra scena del parco. Classificate gli elementi in funzione dei colori della bandiera nazionale (o di altro paese). Ad esempio, verde una bicicletta, il prato; bianco le nuvole, delle margherite; rosso le ruote delle carrozzina, un ombrello. E procedete come sopra.

Consigli: sforzatevi di osservare i colori (e le loro sfumature) dei vestiti, dei capelli, degli accessori ecc. delle persone nei momenti di attesa in luoghi affollati. Servitevi dei colori degli oggetti per facilitare il ricordo di informazioni importanti.



EXERCISE 1

Aim: visual acuity can often be spoiled by habit. It is important to rediscover the view, for example through colours.

Exercise: find 5 objects of different colours in the park. Keep your eyes closed and list the objects and their colours. Then open your eyes and check. Continue until you work it out.

Variation: find another setting in the park. Classify the elements following the colours of your national flag (or of the flag of another country). For example: green as a bicycle, the grass; white as clouds or some daisies; red as a wheelchair or an umbrella. Then carry on as above.

Advices: strive to observe the colours (and their shades) of clothes, hair, accessories and other things, of people during the waiting moments in crowded places. Use the colours of objects to help you remind important information.



ÜBUNG 1

Ziel: Die Sehgenauigkeit wird häufig durch Gewohnheiten geschwächt. Es ist daher wichtig, diese zum Beispiel mit Hilfe von Farben neu zu entdecken.

Übung: Suchen Sie sich fünf verschiedenfarbige Gegenstände im Park heraus. Mit geschlossenen Augen zählen Sie nun die Gegenstände und ihre Farben auf. Danach öffnen Sie die Augen und prüfen, ob Sie sich richtig erinnert haben. Falls nicht, wiederholen Sie die Übung, bis Sie alle Gegenstände richtig zugeordnet haben.

Varianten: Suchen Sie sich eine andere Szene im Park heraus. Ordnen Sie die Elemente nach den Farben der Nationalflagge (oder einer anderen Flagge) zu. Zum Beispiel: Grün: ein Fahrrad, der Rasen; Weiß: die Wolken, die Margeriten; Rot: die Räder eines Kinderwagens oder eines Regenschirmes. Danach wie oben beschrieben vorübergehen.

Tipps: Strengen Sie sich an, die Farben (und ihre Nuancen) der Kleidung, der Haare, der Accessoires der Leute zu beobachten, wenn Sie in einer Schlange stehen oder in einem Raum voller Menschen warten. Benutzen Sie die Farben der Gegenstände, um sich leichter wichtige Informationen zu merken.



ESERCIZIO 2

Obiettivo: ciò che non è ascoltato bene non può essere ricordato. L'acutezza uditiva va perfezionata allenandosi, per esempio a distinguere e riconoscere i rumori circostanti.

Esercizio: ascoltate attentamente tutti i rumori che sono presenti nel parco. Cercate di porre l'attenzione ad un solo tipo di rumore alla volta. Ad esempio, ascoltate solo i suoni umani (parole, grida, pianto, riso, ecc.). Fate la stessa cosa per altri rumori che udite (animali, motori, acqua, ecc.).

Varianti: ascoltate attentamente tutti i rumori che sono presenti nel parco. Divideteli in gruppi di appartenenza come sopra e, ad occhi chiusi, cercate di individuare la sorgente dei rumori nello spazio intorno a voi.

Consigli: allenatevi regolarmente ad ascoltare le parole delle canzoni, gli strumenti di un brano musicale, i rumori in luoghi affollati.



EXERCISE 2

Aim: you can't remember what you don't listen well to. Auditive acuity has to be improved by training, for example by recognizing and distinguishing surrounding noises.

Exercise: listen carefully to every noise in the park. Try to pay attention to each sound at the time. For example, listen to human sounds (words, yells, crying, laughters, etc.) and then do the same thing for other sounds you hear (animals, engines, water, etc.).

Variation: listen carefully to every noise in the park. Sort each sound into different groups as above and, with closed eyes, try to find where they come from.

Advices: train yourself regularly in listening to words in songs, instruments in music pieces, sounds in crowded places.



ÜBUNG 2

Ziel: Wenn man etwas nicht richtig zugehört hat, dann erinnert man sich schlecht daran. Das Hörverständnis ist durch Training zu verbessern, zum Beispiel, wenn man Geräusche aus der Umgebung unterscheidet und identifiziert.

Übung: Hören Sie sich aufmerksam alle Geräuschquellen im Park an. Versuchen Sie sich dabei immer nur auf eine einzelne Geräuschquelle zu konzentrieren. Zum Beispiel konzentrieren Sie sich nur auf menschliche Geräusche (Worte, Schreie, Weinen, Lachen, usw.). Wiederholen Sie dies für die anderen Geräuschquellen, die sie hören (Tiere, Motoren, Wasser, usw.)

Varianten: Hören Sie aufmerksam alle Geräusche im Park an. Teilen Sie sie in Gruppen wie oben auf und versuchen Sie ihre Quelle in der Umgebung mit geschlossenen Augen zu bestimmen.

Tipps: Üben Sie regelmäßig dem Text eines Liedes, den Instrumenten eines Musikstückes, den Geräuschen in vollen Räumen genau zuzuhören.



ESERCIZIO 3

Obiettivo: l'attenzione consente di orientare la percezione sensoriale attraverso il canale visivo, uditivo, tattile. La concentrazione è un'attenzione selettiva che permette di focalizzarsi su un compito o un determinato oggetto. Una buona attenzione e concentrazione aiutano la memoria.

Esercizio: individuate un angolo del parco e ponete l'attenzione solo sulla flora. Ad occhi chiusi, cercate di ricordare gli alberi, le piante e i fiori che avete appena individuato. Ora, fate la stessa cosa solo con gli animali, poi solo con le persone, ed infine con gli oggetti inanimati (ad esempio biciclette, panchine).

Varianti: procedete come sopra ma selezionate la vostra attenzione su elementi che hanno un colore scelto da voi.

Consigli: cercate di essere più attenti, guardate o ascoltate con attenzione ciò che intendete memorizzare e soprattutto fatelo con calma.



EXERCISE 3

Aim: attention allows to guide sensory perception through different channels: visual, auditive and tactile ones.

Exercise: find a corner in the park and pay attention only to the greenery. Close your eyes and try to remember all trees, plants, flowers you've seen. Now do the same thing with animals, then with people and finally with objects (for example, bicycles or benches).

Variation: continue as above, but choose a colour and then point your attention at things of that colour.

Advices: try to pay more attention, observe or listen carefully to what you want to memorize. Do it slowly.



ÜBUNG 3

Ziel: Mit Hilfe der Aufmerksamkeit kann die Sinneswahrnehmung durch Seh-, Gehör- und Tastsinn gesteuert werden. Die Konzentration selektiert die Aufmerksamkeit, um sich auf eine Aufgabe oder einen bestimmten Gegenstand zu fokussieren. Aufmerksamkeit und Konzentration fördern das Gedächtnis.

Übung: Suchen Sie sich eine Ecke im Park heraus und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nur auf die Pflanzenwelt. Versuchen Sie sich mit geschlossenen Augen an die wahrgenommenen Bäume, Pflanzen und Blumen zu erinnern. Dann wiederholen Sie die Übung und konzentrieren sich auf die Tiere, dann auf die Personen und am Ende auf die leblosen Gegenstände (z.B. Fahrräder, Bänke).

Varianten: Gehen Sie wie oben beschrieben vor, lenken Sie aber Ihre Aufmerksamkeit auf Elemente, die eine von Ihnen gewählte Farbe haben.

Tipps: Gehen Sie wie oben beschrieben vor, lenken Sie aber Ihre Aufmerksamkeit auf Elemente, die eine von Ihnen gewählte Farbe haben.



ESERCIZIO 4

Obiettivo: la programmazione delle nostre attività e il controllo della loro esecuzione dipendono dalle cosiddette funzioni esecutive.

Esercizio: per ciascuna delle attività che vi proponete di realizzare, elencate mentalmente il nome degli oggetti e le azioni che servono per compierle: lavarsi i denti, prepararsi un caffè, fare la doccia, fare la spesa. Cercate ora di immaginarvi come e in che ordine le svolgete voi abitualmente.

Varianti: elencate mentalmente le diverse tappe (azioni e oggetti implicati) delle stesse attività nell'ordine a ritroso cioè iniziando con l'azione finale e finendo con quella iniziale.

Consigli: cercate ogni tanto di eseguire le vostre mansioni quotidiane in modo meno automatico con maggiore presa di coscienza: cosa faccio e come lo faccio.



EXERCISE 4

Aim: planning of our activities and execution control of them depend on the so-called executive functions.

Exercise: for each activity you want to do, mentally list the name of all the objects and the actions you need in order to complete them: brush your teeth, make a coffee, have a shower, go shopping. Now try to imagine how you usually do them and in what order.

Variation: mentally list actions and objects you need to do the same activities, but backwards, beginning with the last one and concluding with the first one.

Advices: sometimes try to do your daily routine in a less automatic way, being more aware of what you are doing and how.



ÜBUNG 4

Ziel: Die Planung unserer Handlungen und die Kontrolle ihrer Ausführung hängen von den sogenannten exekutiven Funktionen ab.

Übung: Reihem Sie vor Ihrem geistigen Auge für jede Handlung, die Sie ausführen möchten die Namen der Gegenstände und Handlungen auf, die Sie zu Ihrer Ausführung benötigen: zum Zähne putzen, zum Kaffee machen, duschen, einkaufen. Stellen Sie sich nun vor, wie und in welcher Reihenfolge Sie normalerweise dabei vorgehen.

Varianten: Reihem Sie vor Ihrem geistigen Auge die verschiedenen Handlungsabschnitte (Handlung und dafür benötigte Gegenstände) der selben Handlungen in umgekehrter Reihenfolge auf, d.h. beginnend mit der letzten Handlung und endend mit der ersten.

Tipps: Versuchen Sie ab und zu Ihre alltäglichen Handlungsabläufe nicht automatisch, sondern bewusster zu erledigen: was mache ich und wie mache ich es.



ESERCIZIO 5

Obiettivo: i nostri ricordi sono spesso fatti di immagini mentali. E' importante, quindi, tenere in allenamento la capacità di creare nelle mente immagini visive precise.

Esercizio: immaginate (ad occhi aperti o chiusi) l'arredo della casa di amici o parenti che avete recentemente visitato. Cercate di ricordare e di visualizzare nella vostra mente più dettagli possibili (ad esempio: disposizione dei mobili, quadri, soprammobili, luci ecc.)

Varianti: fate la stessa cosa per luoghi visitati di recente.

Consigli: osservate sempre bene gli ambienti che visitate o i percorsi effettuati e cercate di riprodurli nella vostra mente.



EXERCISE 5

Aim: our memories are often built on mental images. Therefore it is important to keep training the ability to create clear images in our mind.

Exercise: with open or closed eyes imagine the furniture of your parent's house or of a friend's house you've visited recently.

Variation: do the same thing with places you've visited recently.

Advices: always watch carefully the places you visit or the route you make to a place and try to reproduce them in your mind.



ÜBUNG 5

Ziel: Unsere Erinnerungen bestehen oft aus im Gedächtnis festgehaltenen Bildern. Es ist daher wichtig, die Fähigkeit zu trainieren, möglichst genaue Bilder vor dem geistigen Auge festzuhalten.

Übung: Stellen Sie sich (mit offenen oder geschlossenen Augen) die Wohnungseinrichtung von Freunden oder Verwandten vor, die Sie vor kurzem besucht haben. Versuchen Sie sich zu erinnern, und vor Ihrem geistigen Auge so viele Details wie möglich (z.B. Möbel, Bilder, Möbelstücke, Lampen, etc.) vorbeiziehen zu lassen.

Varianten: Machen Sie dasselbe für kürzlich besuchte Orte.

Tipps: Beobachten Sie immer genau die Umgebung, die Sie besuchen oder die Wegstrecke, die Sie zurückgelegt haben, und versuchen Sie diese in Ihrem Kopf zu reproduzieren.



ESERCIZIO 6

Obiettivo: la maggior parte dei nostri ricordi della vita di tutti i giorni è “memoria incidentale”, cioè sono formati in maniera non intenzionale ma per “caso” e quindi facilmente dimenticabili o di difficile recupero.

Esercizio: cercate di ricordarvi dove eravate la settimana scorsa a quest’ora e rispondete alle seguenti domande: dove?, con chi?, perché?. Se non riuscite cercate di ricordarvi un evento della settimana scorsa e procedete come sopra.

Varianti: fate la stessa cosa ma questa volta per delle informazioni apprese il giorno prima: lettura, programmi televisivi, film, racconti di altre persone.

Consigli: prima di addormentarvi pensate a ritroso (dalla sera alla mattina) tutto quello che vi è successo in giornata. Leggete o guardate la Tv pensando ogni tanto che qualcuno vi possa chiedere il riassunto a fine lettura o visione (chi, cosa, come).



EXERCISE 6

Aim: most of our memories of everyday life are “accidental memory”. They are formed unintentionally, but by chance. Therefore they are easy to be forgotten and difficult to be recovered.

Exercise: try to remember where you were last week at this time and answer to the following questions: where were you?, with whom?, why? If you don’t succeed in remembering, try to remember at least an event from last week and do as above.

Variation: do the same thing, but using information you learned yesterday: readings, tv programs, films, people tales.

Advices: before you fall asleep, think about your day, starting from the evening to the morning. Read or watch tv imagining that someone could ask you the summary at the end (who, what, how).



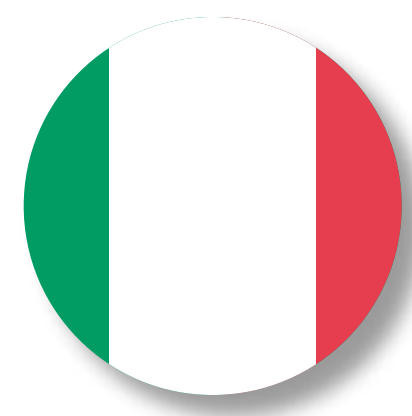
ÜBUNG 6

Ziel: Die meisten unserer alltäglichen Erinnerungen stellen „zufällige Erinnerung“ dar, d.h. sie sind nicht absichtlich, sondern zufällig“ geformt worden und können daher leicht vergessen oder schwer wieder rekonstruiert werden.

Übung: Versuchen Sie sich zu erinnern, wo Sie die letzte Woche waren und beantworten Sie folgende Fragen: Wo? Mit wem? Warum? Wenn Sie es nicht schaffen, versuchen Sie sich an ein anderes Ereignis der letzten Woche zu erinnern und gehen Sie wie oben beschrieben vor.

Varianten: Machen Sie dasselbe noch einmal in Bezug auf Informationen, die Sie am Vortag aufgenommen haben: beim Lesen, von Fernsehprogrammen, von Filmen, von Erzählungen von anderen Personen.

Tipps: Bevor Sie schlafen gehen, denken Sie rückwärtiger Reihenfolge (vom Abend zum Morgen), was während des Tages alles passiert ist. Lesen oder schauen Sie sich Fernsehprogramme an und denken Sie gelegentlich daran, dass jemand am Ende der Lektüre oder des Programms nach einer Zusammenfassung (wer, was, wie) fragen könnte.



ESERCIZIO 7

Obiettivo: uno dei “vuoti di memoria” più spesso lamentato è la difficoltà di ricordare i nomi delle persone.

Esercizio: associate i nomi dei vostri conoscenti ad un oggetto, a un suono o a un vocabolo che lo evochi.

Varianti: come sopra ma per i nomi di personaggi famosi (politici, cantanti sportivi).

Consigli: allenatevi regolarmente allo stesso modo, aprendo a caso l’elenco telefonico. Più abili diventate nella tecnica, più propensi sarete ad applicarla ed a apprezzarne la sua efficacia: è imbarazzante dialogare con una persona senza ricordarsi come si chiama!



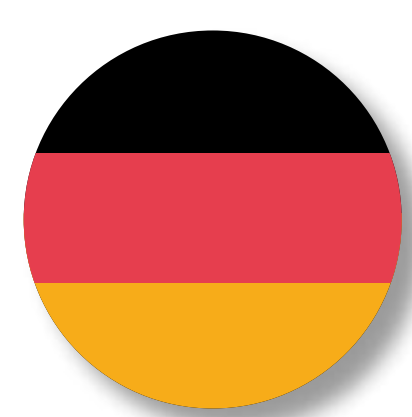
EXERCISE 7

Aim: one of the “memory lapse” people more often complain about is the difficulty in remembering people’s names.

Exercise: associate your acquaintance’s names to an object, a sound or a word that could recall them.

Variation: do as above but with the names of famous people (politicians, singers, athletes).

Advices: train yourself regularly in the same way, opening the phone book randomly. The more experienced you get with the technique, the more you will adopt it and appreciate its efficacy: how embarrassing it is to talk to someone, of whom you don’t remember the name!



ÜBUNG 7

Ziel: Eine der am häufigsten beklagten „Gedächtnislücken“ ist die Schwierigkeit, sich an den Namen von Personen zu erinnern.

Übung: Verknüpfen Sie die Namen Ihrer Bekannten mit einem Objekt, einem Geräusch oder einem Wort, den der Name hervorruft.

Varianten: Wie oben, aber in Bezug auf die Namen berühmter Persönlichkeiten (Politiker, Sportler, Sänger).

Tipps: Trainieren Sie regelmäßig auf die gleiche Weise, indem Sie das Telefonbuch an einer zufälligen Stelle aufschlagen. Je geschickter Sie bei der Anwendung dieser Technik werden, desto wahrscheinlicher werden Sie sie anwenden und den erzielten Erfolg schätzen: Es ist peinlich mit einer Person zu sprechen, ohne sich daran zu erinnern, wie sie heißt!



ESERCIZIO 8

Obiettivo: mettere ordine nello scompiglio delle percezioni sensoriali e darvi un significato. Tanto più date una sequenza logica alle vostre informazioni da ricordare, tantomeno le scorderete!

Esercizio: provate a strutturare le vostre attività quotidiane. Pensate a quello che dovrete fare domani, selezionate le cose che non dovete dimenticare e cercate di darne una sequenza: la mattina devo.... nel pomeriggio farò.... poi la sera volevo.....

Varianti: immaginatevi dove si trovano ora a casa vostra i seguenti oggetti: telecomando, chiavi, bollette da pagare, libro che state leggendo o giornale del giorno, ciabatte ecc.. Se non ricordate subito il loro posto provate ad immaginarvi dove o quando li avete utilizzati l'ultima volta.

Consigli: dando un ordine alle vostre attività di tutti i giorni vi accorgete che dimenticate molto meno i vostri impegni anche senza agenda. Ponete gli oggetti personali o documenti sempre nello stesso posto, risparmierete parecchio tempo.



EXERCISE 8

Aim: sort the sensory perceptions out and give them a meaning. The more you give the information you have to remember a logical sequence to, the less you'll forget them!

Exercise: try to organise your daily activities. Think about what you'll have to do tomorrow, select the things you can't forget and try to sort them out: in the morning I'll have to...in the afternoon I'll do...in the evening I'd like to...

Variation: now imagine where these objects are in your home: the remote control, keys, bills, the book you are reading or the daily newspaper, slippers etc... If you don't remember where they are, try to remember where or when you used them the last time.

Advices: sorting out your everyday activities, you'll realise that you'll much less forget your appointments even without using an agenda. Putting personal objects or documents always in the same place, will help you saving a lot of time.



ÜBUNG 8

Ziel: Bringen Sie Ordnung in die Reizüberflutung Ihrer Sinne und geben Sie ihnen einen Sinn. Je mehr Sie die Informationen an die Sie sich erinnern wollen in eine logische Reihenfolge bringen, umso weniger werden Sie die vergessen!

Übung: Versuchen Sie, Ihre täglichen Handlungen zu strukturieren. Denken Sie darüber nach, was Sie morgen erledigen müssen, wählen Sie diejenigen Dinge aus, die Sie nicht vergessen dürfen und versuchen Sie ihnen eine Sequenz zu geben: am Morgen muss ich ..., nachmittags werde ich, am Abend wollte ich ...

Varianten: Stellen Sie sich vor, wo sich die folgenden Gegenstände in diesem Moment zu Hause befinden: die Fernbedienung, die Schlüssel, die Rechnungen, die zu zahlen sind, das Buch, das Sie gerade lesen oder die Tageszeitung, die Pantoffel usw. Wenn Sie sich nicht sofort daran erinnern, wo sie sich befinden, versuchen Sie sich vorzustellen, wo oder wann Sie sie zuletzt benutzt haben.

Tipps: Wenn Sie Ihren täglichen Handlungen ordnen, werden Sie feststellen, dass Sie Ihre Verpflichtungen, auch ohne Terminkalender, viel weniger vergessen werden. Legen Sie Ihre persönlichen Dinge oder Dokumente immer an die gleiche Stelle, dann sparen Sie viel Zeit.



ESERCIZIO 9

Obiettivo: per mantenere attive le nostre "funzioni esecutive" è utile abituarsi a coordinare due o più attività mentali da svolgersi simultaneamente. Esempio: ascoltare e prendere appunti oppure seguire la trama e memorizzare i contenuti di un film o di un romanzo.

Esercizio: giratevi, osservate il panorama e, contestualmente, pensate ad un fatto che vi è accaduto ieri.

Varianti: ascoltate tutti i rumori circostanti mentre focalizzate l'attenzione in progressione delle parti del vostro corpo dai piedi alla testa.

Consigli: mentre fate le mansioni domestiche o altre attività cercate di lavorare anche con la mente (ad esempio: dialogare, ascoltare con attenzione, ripercorrere con la mente qualcosa che vi è successo, sommare i prezzi dei prodotti man mano che li prendete dagli scaffali).



EXERCISE 9

Aim: getting used to organize two or more mental activities to be done at the same time is useful to keep our "executive functions" active. For example: listening and taking notes or following the plot and memorizing the contents of a film or a novel.

Exercise: turn, watch the panorama and at the same time think about a fact that occurred to you yesterday.

Variation: listen to all the surrounding sounds while you focus your attention on each of your body parts, from the feet to the head.

Advices: while you're doing some housekeeping or something else, try to work with your mind as well (for example: talking, listening carefully, thinking about something that happened to you, add up the prices of the objects you are choosing at the supermarket).



ÜBUNG 9

Ziel: Um unsere „exekutiven Funktionen“ aktiv zu halten, ist es sinnvoll, sich daran zu gewöhnen, zwei oder mehrere geistige Aktivitäten gleichzeitig zu koordinieren. Beispiel: zuhören und Notizen machen oder der Handlung eines Films oder Romans folgen und sich den Inhalt merken.

Beispiel: zuhören und Notizen machen oder der Handlung eines Films oder Romans folgen und sich den Inhalt merken.

Übung: Drehen Sie sich um, sehen Sie sich das Panorama an und denken Sie gleichzeitig an etwas, was Ihnen gestern passiert ist.

Varianten: Hören Sie sich alle Umgebungsgeräusche an, während Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper schrittweise von den Füßen bis zum Kopf lenken.

Tipps: Versuchen Sie sich geistig zu beschäftigen, während Sie Ihren Haushalt machen oder andere manuelle Aktivitäten ausführen (z. B.: einen inneren Dialog führen, aufmerksam auf die Umgebungsgeräusche achten, etwas was passiert ist, noch einmal geistig nachzuvollziehen, die Preise der Produkte, die Sie aus den Regalen nehmen, summieren).



ESERCIZIO 10

Obiettivo: la nostra memoria è composta di ricordi recenti e di altri del passato. E' importante tenere vive sia la memoria a lungo termine (remota/ autobiografica) che quella a breve termine.

Esercizio: cercate di ripercorrere la fasi salienti della vostra vita, iniziando dal passato più recente fino all'infanzia, secondo un criterio a vostra scelta (vita familiare, personale, sociale). E' importante creare immagini mentali più nitide possibili.

Varianti: ricostruite l'albero genealogico della vostra famiglia cominciando dai pronipoti, nipoti e/o figli risalendo fino ai nonni. Sforzatevi di ricordare nomi e cognomi e laddove è possibile anche i volti dei famigliari.

Consigli: prendete il vostro album di fotografie e cercate di ricordare più dettagli possibili anche dove e quando sono state scattate le foto. Anche le foto di gruppo di scuola o le foto delle vacanze sono utili strumenti per riscoprire il vostro passato.



EXERCISE 10

Aim: our memory is made of recent and past memories. It's important to keep bright both the long-term and the short-term memories.

Exercise: try to remember the most important stages of your life, beginning with the recent past up to your childhood, according to a chosen criterion (family, personal, social life). It's important to create the clearest mental images possible.

Variation: retrace your family tree beginning with great-grandchildren, grandchildren, sons or daughters, and up till your grandparents. Force yourself to remember names and surnames and, when possible, even your relatives' faces.

Advices: take your photoalbum and try to memorize the more possible details, for example where and when each picture has been taken. School group or holidays pictures are useful instruments to rediscover your past. We hope we got you curious through this itinerary. Let's repeat it together every time you'll walk in this wonderful place. It will be a pleasant training for your body and memory. The benefit will be clearer by doing this walk with good company.



ÜBUNG 10

Ziel: Unser Gedächtnis setzt sich aus letzten und Erinnerungen der Vergangenheit zusammen. Es ist wichtig, sowohl das Langzeit- (autobiographische) als auch das Kurzzeitgedächtnis aktiv zu halten.

Übung: Versuchen Sie die herausstechenden Phasen Ihres Lebens durchzugehen, von den letzten Ereignissen bis zurück in ihre Kindheit. Folgen Sie dabei einem von Ihnen gewählten Kriterium (familiäre, persönliches oder soziales Leben). Es ist dabei wichtig, Bilder vor Ihrem geistigen Auge entstehen zu lassen, die so scharf wie möglich sein sollten.

Varianten: Rekonstruieren Sie den Stammbaum Ihrer Familie, von den Urenkeln, Enkeln und / oder Kindern bis zu den Großeltern. Bemühen Sie sich, sich an die Vor- und Nachnamen zu erinnern und, wenn möglich, auch an die Gesichter der Familienmitglieder.

Tipps: Nehmen Sie Ihr Fotoalbum und versuchen Sie, sich so weit wie möglich daran zu erinnern, wo und wann die Fotos gemacht wurden. Auch Gruppenfotos von Ihrer Schulzeit oder Urlaubsfotos sind nützliche Werkzeuge, um Ihre Vergangenheit neu zu entdecken.



**NELLA SPERANZA CHE IL PERCORSO TI ABBAIA INCURIOSITO,
TI INVITIAMO A RIPETERLO TUTTE LE VOLTE CHE TI TROVI A PASSEGGIARE
IN QUESTO BELLISSIMO LUOGO.
SARÀ UN PIACEVOLE ALLENAMENTO PER IL TUO FISICO E PER LA TUA MEMORIA.
IL BENEFICIO SARÀ ANCORA PIÙ EVIDENTE SE SVOLGERAI QUESTA PASSEGGIATA
IN COMPAGNIA.**

*Ti Sugeriamo Di Ripetere Di Frequente Questi Semplici Esercizi
Anche Se Ti Trovi A Casa O In Altri Luoghi*



**WE HOPE WE GOT YOU CURIOUS THROUGH THIS ITINERARY.
LET'S REPEAT IT TOGETHER EVERY TIME YOU'LL WALK IN THIS WONDERFUL PLACE.
IT WILL BE A PLEASANT TRAINING FOR YOUR BODY AND MEMORY.
THE BENEFIT WILL BE CLEARER BY DOING THIS WALK WITH GOOD COMPANY.**

*We Suggest You To Repeat These Simple Exercises Frequently
Even If You Are At Home Or In Other Places*



**IN DER HOFFNUNG, DASS DIE STRECKE IHR INTERESSE GEWECKT HAT, LADEN WIR SIE EIN,
SIE JEDES MAL ZU WIEDERHOLEN, WENN SIE AN DIESEM SCHÖNEN ORT SPAZIEREN GEHEN.
IHR KÖRPER UND IHR GEDÄCHTNIS WIRD SO AUF ANGENEHME WEISE TRAINIERT WERDEN.
DER NUTZEN KANN NOCH GESTEIGERT WERDEN, WENN SIE DIESEN
SPAZIERGANG IN GESELLSCHAFT MIT ANDEREN PERSONEN MACHEN.**

*Wir Empfehlen Ihnen, Diese Einfachen Übungen Häufig Zu Wiederholen,
Auch Wenn Sie Zu Hause Oder Anderswo Sind.*