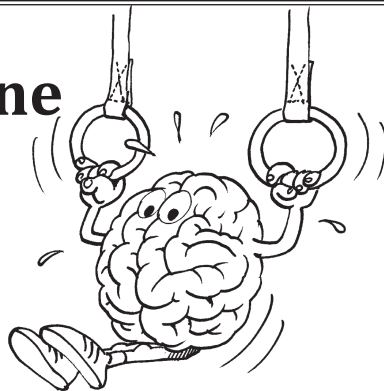


Reinhold Jannach

Telovadba za možgane

Kaj si jedel oz. jedla včeraj?

Napiši, kaj si jedel oz. jedla včeraj za kosilo.



To, kar je nekaj posebnega zate, pride v poseben spomin.

Na primer: tvoja najljubša hrana ali spomin na počitnice na morju.

Stvari, ki so zate pomembne, poveš tudi drugim ljudem. Zdravniki rečejo, da je tudi to trening za možgane. Če stari ljudje pripovedujejo zgodbe iz svojega življenja, to pomaga proti demenci. Če želiš, da bosta babica in ded dolgo zdrava, ju prosi, da ti pripovedujeta kaj o preteklih časih!

