

## **Gedächtnisspaziergang**

Ziel: Mentale Aktivierung

Gründe dafür: Geistige Fähigkeiten trainieren.

Nehmen Sie sich heute mal eine Karte Ihres Wohnviertels vor! Nun suchen Sie sich bewusst etwas aus, eine Straße, ein Haus, einen Platz...einen Ort, den Sie noch nie besucht haben oder noch nicht kennen, bzw. wahrgenommen haben. Suchen Sie sich jetzt den Weg zu diesem Objekt heraus und merken Sie sich die wichtigsten Punkte.

Machen Sie sich nun ohne Karte auf den Weg, bis Sie die Straße, das Haus, den Platz etc. gefunden haben. Sollten Sie den Weg vergessen haben, kein Problem, morgen ist auch noch ein Tag!

Viel Spaß bei der Entdeckungsreise!