

Předávání zkušeností mladé generaci – recept na dlouhověkost

Náročnost: nízká až střední

Typ aktivity: menší skupinka, individuální

Orientační doba trvání: podle počtu účastníků cca 10 – 30 minut

Procvičuje se: dlouhodobá paměť, zejména autobiografická složka, řeč a slovní zásoba, myšlení v souvislostech, koncentrace pozornosti

Pomůcky: žádné

Postup: Úkolem je předat životní zkušenosti mladší generaci – pracovníkům (popř. dobrovolníkům, studentům...). Ptáme se účastníků na jejich životní styl, jak žili, že se dožili tak vysokého věku, co pro to dělali, jaký je jejich recept na úspěšné stárnutí?

Příklady otázek:

- Sportovali jste nebo se věnovali nějaké pohybové aktivitě? Jak často, jakým způsobem, v jakém věku, nebo celoživotně?
- Jedli jste zdravě? Co jste nejčastěji jedli?
- Procvičovali jste si mozek? Jak?
- Četli jste knihy?
- Kouřili jste, pili jste alkohol?
- Jakým způsobem jste odpočívali? Aktivně, pasivně...
- Trávili jste hodně času venku?
- Kolik hodin jste spali? Spali jste nebo spíte také během dne?
- Co byste doporučili mladým, kteří se také chtějí dožít vysokého věku?