

LA VECCHIAIA CHE VORREI

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO MENTALE

In questa situazione di emergenza sanitaria, le misure di quarantena applicate per il COVID-19 inevitabilmente modificano la routine delle persone, ne aumentano l'isolamento, riducendo le interazioni sociali. Questi possono essere fattori di rischio per lo sviluppo di problematiche emotive come ansia e depressione, ma comportano anche un drastico cambiamento di routine soprattutto una riduzione di attività quotidiane che possono aumentare la confusione delle persone della terza età incidendo negativamente anche sulla cognizione (memoria, attenzione, ragionamento, etc.), sul ciclo sonno veglia e su una corretta alimentazione.

Ecco quindi una proposta per allenare la mente anche in questi giorni, in cui siamo costretti in casa e non possiamo partecipare alle attività sociali. Gli esercizi hanno l'obiettivo di stimolare le diverse abilità cognitive. Nell'attesa di rivederci presto di persona per altri incontri stimolanti, vi salutiamo e vi abbracciamo da lontano e per chi non avesse mai partecipato alle nostre attività ecco l'occasione per farlo, vi terremo compagnia...a distanza!

Le 2 Sare

PROGRAMMA:

GIORNO DELLA SETTIMANA	DATA: DA COMPILARE	ATTIVITÀ
LUNEDÌ		Alleniamo l'attenzione: schede numero 1 e numero 2
MARTEDÌ		Alleniamo il linguaggio: scheda numero 3
MERCOLEDÌ		Alleniamo il pensiero con le relazioni: scheda 4
GIOVEDÌ		Alleniamo il linguaggio: avanti l'ingegno: parole in rima! (scheda numero 5)
VENERDÌ		Alleniamo il ragionamento: scheda 6
SABATO		Alleniamo il ragionamento e il linguaggio: trova le parole (scheda 7)

SCHEDA 1 – LUNEDÌ: CANCELLA CON UN SEGNO TUTTI I **SIMBOLI**  CHE TROVI SUL FOGLIO, IL PIÙ VELOCEMENTE POSSIBILE, POI RICONTROLLA

O	□	O	]	8	∞	□	⊙	⊙	□
⊙	⊙	∞	O	⊙	8	O	∞	O	∞
α	∞	□	O	[	∞	⊙	α	□	]
O	8	O	]	□	]	□	∞	[	8
]	A	∞	O	⊙	8	O	8	O	∞
O	□	O	]	O	∞	□	]	⊙	□
∞	O	8	∞	⊙	]	∞	8	α	O
α	8	O	□	∞	8	]	]	□	∞
∞	O	8	⊙	8	]	∞	]	α	O
]	⊙	∞	O	⊙	8	O	8	O	∞
O	□	O	]	8	∞	□	⊙	⊙	□
⊙	⊙	∞	O	⊙	8	O	∞	O	∞
]	∞	□	⊙	α	⊙	]	∞	□	∞
]	]	O	∞	8	O	]	α	∞	O
∞	O	8	∞	⊙	]	∞	8	α	O
O	□	O	[	O	∞	□	]	⊙	□
⊙	⊙	∞	O	⊙	8	O	8	O	∞
]	∞	□	⊙	α	∞	]	⊙	□	∞
∞	O	8	∞	[	]	∞	8	α	O
⊙	[	O	∞	⊙	O	[	α	∞	⊙
]	8	O	⊙	8	O	8	α	∞	O

SCHEDA 2 – LUNEDÌ: CANCELLA CON UN SEGNO TUTTI I SIMBOLI ∞ E I SIMBOLI X CHE TROVI SUL FOGLIO, IL PIÙ VELOCEMENTE POSSIBILE, POI RICONTROLLA

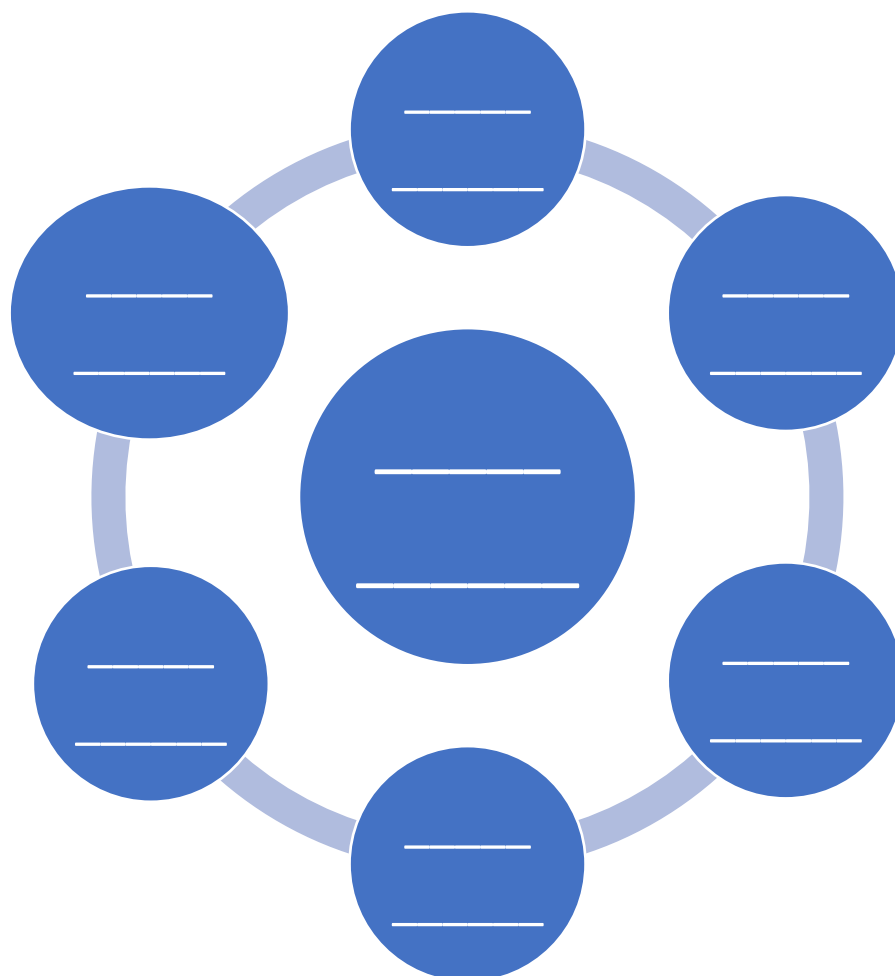
⊙	⊙	∞	⊙	⊙	8	⊙	∞	⊙	∞
∞	x	8	∞	8	]	∞	8	α	⊙
α	∞	□	⊙	]	∞	]	8	□	]
]	8	⊙	[	□	]	α	∞	]	8
⊙	]	∞	⊙	⊙	8	]	8	⊙	∞
⊙	□	]	]	⊙	8	□	]	A	□
⊙	⊙	∞	⊙	⊙	8	⊙	∞	⊙	∞
⊙	□	⊙	]	8	∞	□	⊙	⊙	□
∞	x	8	∞	8	]	∞	8	α	⊙
]	⊙	∞	x	⊙	x	⊙	8	⊙	∞
⊙	⊙	∞	⊙	⊙	8	⊙	∞	⊙	∞
∞	x	8	∞	8	]	∞	8	α	⊙
[	∞	□	[	α	∞	]	[	□	∞
]	]	⊙	]	8	[	]	α	∞	[
∞	x	8	∞	8	]	∞	8	α	⊙
⊙	□	⊙	]	8	∞	□	⊙	⊙	□
⊙	⊙	∞	⊙	⊙	8	⊙	∞	⊙	∞
]	∞	□	]	α	∞	8	∞	□	∞
∞	8	8	]	[	]	∞	8	α	⊙
]	[	⊙	x	8	⊙	]	]	8	⊙
]	8	]	∞	[	⊙	8	α	∞	8

SCHEDA 3 – MARTEDÌ: COLLEGA LE COPPIE DI PAROLE!

SCURO
GENTILE
LISCIO
SOLE
CALDO
PIUMA
SIMPATICO
GRASSO
BAGNATO
NUOTARE
SLANCIATO
APERTO
ACQUA
LIQUIDO
FORTE
PIANO
SEDUTO
DESTRA
SPINGERE

ARIA
LUNA
VOLARE
IN PIEDI
ASCIUTTO
SOLIDO
RIPIDO
CHIARO
FREDDO
SCORTESE
RUVIDO
TIRARE
PIOMBO
BASSO
CHIUSO
DEBOLE
MAGRO
ANTIPATICO
SINISTRA

SCHEDA 4 – MERCOLEDÌ: LE TUE RELAZIONI, SCRIVI AL CENTRO IL TUO NOME E NELLA SECONDA RIGA UNA TUA DOTE, UN TUO PREGIO. PENSA ANCHE ALLE PERSONE CHE PER TE SONO IMPORTANTI E SCRIVI IN OGNI CERCHIO IL NOME DELLE PERSONE A CUI TIENI E UNA LORO DOTE.



SCHEDA 5 – GIOVEDÌ: guarda l'esempio, in ogni colonna scrivi le parole che fanno rima!

[illegible]

SCHEDA 6 – VENERDÌ: CALCOLI e PROBLEMI!

Se una persona è nata il 01 gennaio del 1942, quanti anni ha?

Se oggi è venerdì 29 maggio, quanti giorni sono passati dall'8 maggio?

Se la signora è andata dal medico alle 8:00 ma è stata visitata solo alle ore 10:40, quanto tempo ha aspettato in sala d'attesa?

Se un bambino ha comprato le caramelle e ha speso € 3,65. Ha pagato con una banconota da € 5,00, quanto è il resto che deve dare alla mamma?

Quanti anni ha una persona che è nata il 2 maggio del 1987?

Se il signor Mario deve prendere 3 pillole il lunedì, 3 il mercoledì e 3 il venerdì; una pastiglia la deve prendere tutti i giorni al mattino e 2 pastiglie le deve assumere tutti i giorni alla sera, in più il sabato prende un'altra pastiglia. Quante pillole prende in una settimana?

SCHEDA 7 - SABATO: SCRIVI TUTTE LE PAROLE CHE RIESCI A TROVARE USANDO
LE LETTERE DI QUESTA PAROLA LUNGHISSIMA. NON DEVI USARLE TUTTE

INCONTROVERTIBILISSIMAMENTE

Ad es: VERBI
INCONTRO

ADESSO TOCCA A TE!

