

## 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		<b>Alleniamo l'attenzione:</b> schede numero 1 e numero 2
MARTEDÌ		<b>Alleniamo l'orientamento:</b> scheda numero 3
MERCOLEDÌ		<b>Alleniamo l'attenzione visiva:</b> scheda 4
GIOVEDÌ		<b>Alleniamo il linguaggio:</b> scheda 5
VENERDÌ		<b>Alleniamo il ragionamento:</b> scheda 6
SABATO		<b>Alleniamo la memoria:</b> ricordi piacevoli

**SCHEDA 1 – LUNEDÌ: CANCELLA CON UN SEGNO TUTTE LE LETTERE D CHE TROVI SUL FOGLIO, IL PIÙ VELOCEMENTE POSSIBILE, POI RICONTROLLA**

p	D	g	b	B	D	b	D	g	D
b	d	P	D	d	P	d	B	D	P
B	D	g	P	b	D	B	B	g	b
P	d	P	b	g	b	g	D	b	d
b	B	D	P	B	d	P	d	P	D
P	g	P	b	P	D	g	b	B	g
D	P	d	D	p	b	D	d	B	P
B	d	P	g	D	d	b	b	g	D
D	P	d	D	d	b	D	p	B	P
b	B	D	P	B	d	P	d	P	D
b	d	P	D	d	P	d	B	D	P
P	g	P	b	P	D	g	b	B	g
p	D	g	b	B	D	b	D	g	D
b	p	P	D	d	P	p	B	D	P
D	P	d	D	d	b	D	d	B	P
P	g	P	b	P	D	g	b	B	g
b	B	D	P	B	d	P	d	P	D
p	D	g	b	B	D	b	D	g	D
D	P	d	D	p	b	D	d	B	P
b	p	P	D	d	P	p	B	D	P
b	d	P	D	d	P	d	B	D	P

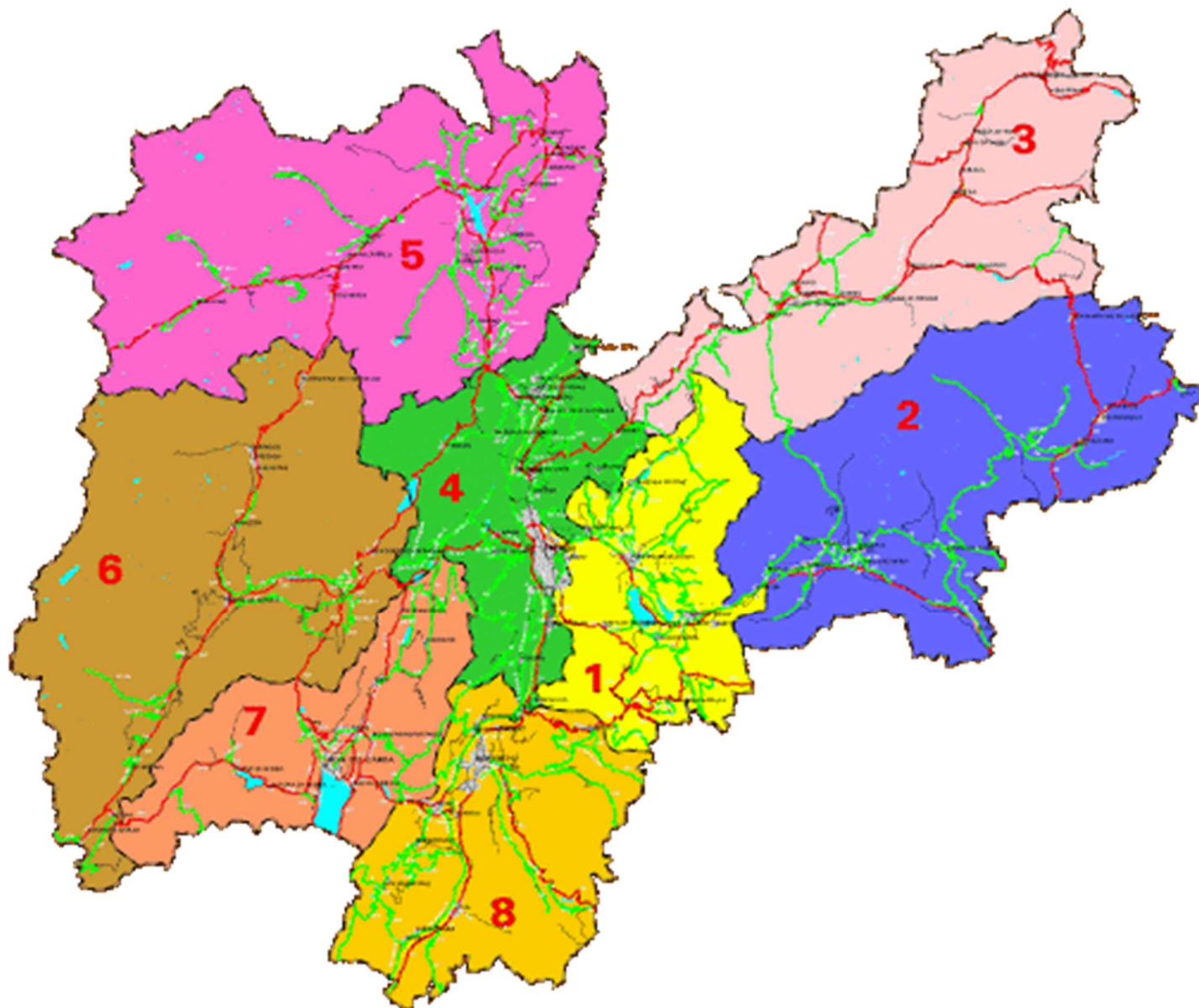


**SCHEDA 2 – LUNEDÌ:** CANCELLA CON UN SEGNO TUTTE LE **LETTERE g e B** CHE TROVI SUL FOGLIO, IL PIÙ VELOCEMENTE POSSIBILE, POI RICONTROLLA

b	d	P	D	d	P	d	B	D	P
P	g	b	b	P	p	g	b	B	g
B	D	g	P	b	D	p	d	g	b
p	d	P	b	g	b	B	D	b	d
A	b	D	P	B	d	p	d	P	D
P	g	p	b	P	d	g	b	B	g
b	d	g	D	d	P	d	B	b	P
B	d	P	g	D	d	b	b	g	D
D	P	d	D	d	b	D	p	B	P
b	B	D	g	B	g	P	d	P	D
b	B	D	P	B	d	p	d	P	D
P	g	P	b	P	p	d	b	B	g
p	D	g	b	B	D	b	D	g	D
b	p	P	p	d	p	p	B	D	p
D	g	d	D	d	b	D	d	B	P
P	g	P	b	d	D	g	b	B	g
b	B	D	P	B	d	P	d	P	D
p	D	g	b	B	D	d	D	g	D
D	d	d	p	p	b	D	d	B	P
b	p	P	g	d	P	p	p	d	P
b	d	p	D	d	P	d	B	D	d



**SCHEDA 3 – MARTEDÌ: SCRIVI I NOMI DELLE PRINCIPALI VALLI DEL TRENTINO E DELLE CITTÀ E PAESI PRINCIPALI – FATTI AIUTARE SE NON RICORDI QUALCHE LOCALITÀ**



**SCHEDA 4 – MERCOLEDÌ: UNISCI CON UNA RIGA SOLO LE LETTERE CHE FORMANO LA FRASE “CI VEDIAMO PRESTO”**

The puzzle consists of 25 letters arranged in a grid-like pattern, each enclosed in a light blue circle. The letters are: C, R, B, G, A, C, I, S, E, R, A, D, E, P, E, I, O, M, C, A, T, O, E, T, C, M.



## SCHEDA 5 – GIOVEDÌ: COMPILA LE TABELLE

### SCRIVI 5 NOMI DI CIME ALPINE

1

2

3

4

5

### SCRIVI 5 NOMI DI LAGHI ITALIANI

1

2

3

4

5

### SCRIVI 5 NOMI DI ISOLE ITALIANE

1

2

3

4

5

### SCRIVI 5 NOMI DI FIUMI ITALIANI

1

2

3

4

5



**SCHEDA 6 – VENERDÌ: DA OGNI RIGA CANCELLA LA PAROLA CHE NON C'ENTRA**

ACQUA	VINO	PASTA	GRAPPA
MACCHINA	SEDIA	TAVOLO	DIVANO
STELLA	PIANETA	MARE	SATELLITE
GATTO	LUPO	LEONE	GHEPARDO
LARICE	OLMO	FAGGIO	PINO
PESCA	INSALATA	PERA	PRUGNA
BICICLETTA	AUTOBUS	AUTOMOBILE	CAMION
CUCCHIAIO	PENTOLA	FORCHETTA	COLTELLO
ARANCIA	GIALLO	BLU	VERDE
MINA	SOFIA LOREN	BOBBY SOLO	MODUGNO
LANA	SETA	ANGORA	COTONE

**SCHEDA 7 – SCRIVI NELLO SPAZIO QUI SOTTO UN EVENTO O UN INCONTRO PIACEVOLE PER OGNI GIORNO DELLA SETTIMANA APPENA PASSATA**

<b>LUNEDÌ</b>	
<b>MARTEDÌ</b>	
<b>MERCOLEDÌ</b>	
<b>GIOVEDÌ</b>	
<b>VENERDÌ</b>	
<b>SABATO</b>	