

## 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 il linguaggio:</b> scheda numero 3
MERCOLEDÌ		<b>Alleniamo la memoria:</b> disegno sul foglio la mappa della mia casa, inserendo in ogni stanza i dettagli che voglio (scheda 4)
GIOVEDÌ		<b>Alleniamo il linguaggio:</b> scrivo su un foglio tutti i nomi che mi vengono in mente di animali (scheda numero 5)
VENERDÌ		<b>Alleniamo il ragionamento:</b> è il momento di fare un po' di calcoli! (scheda 6)
SABATO		<b>Alleniamo l'attenzione visiva:</b> riesci a trovare le differenze? (scheda 7)

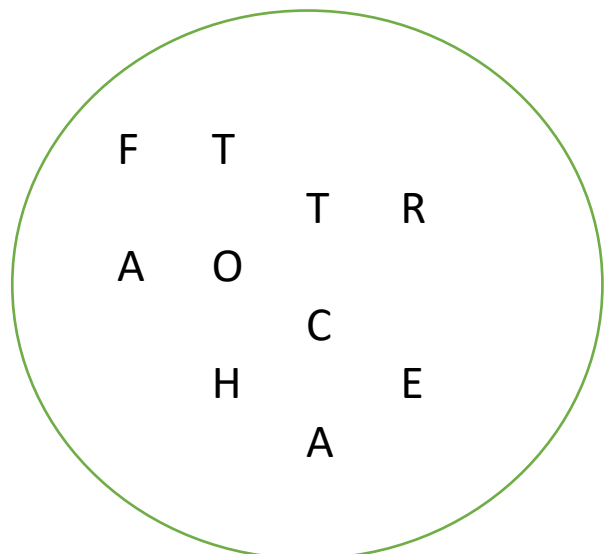
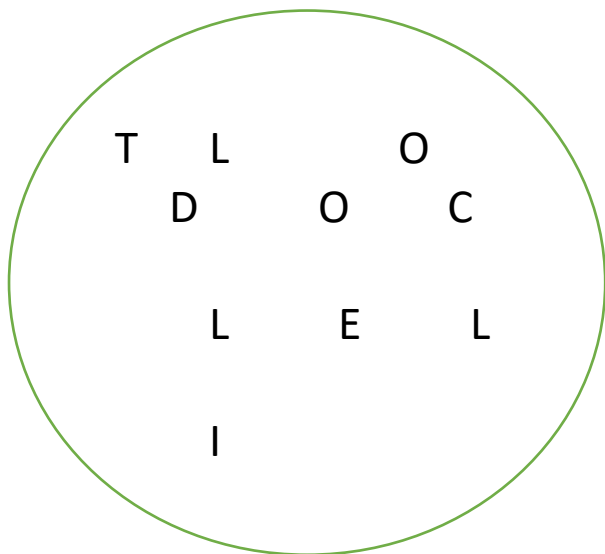
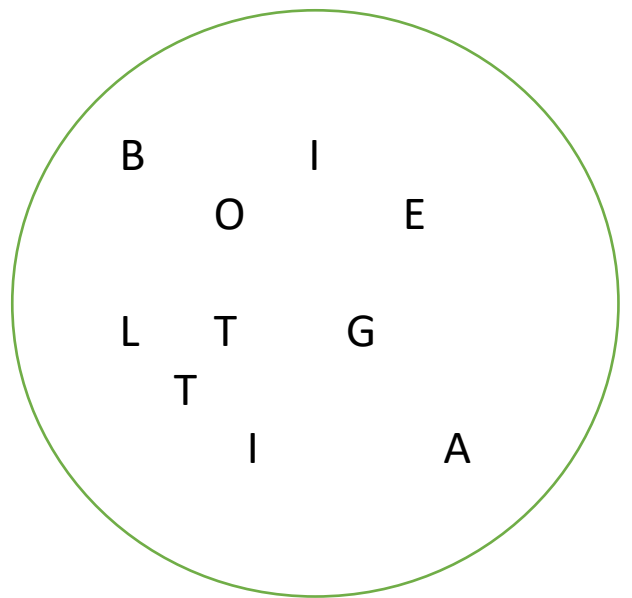
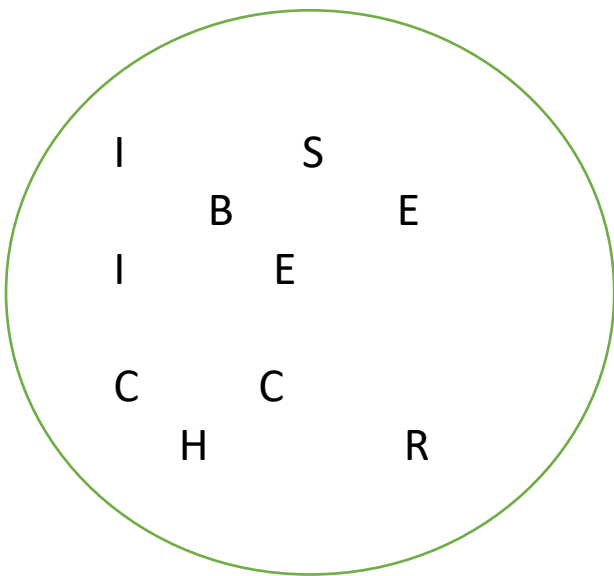
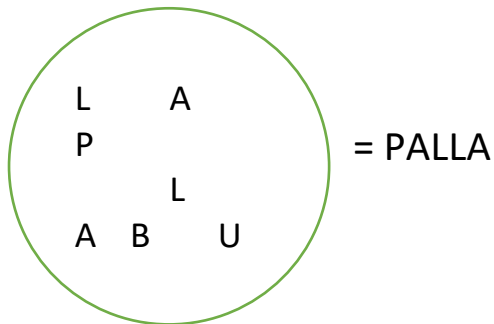
**SCHEDA 1 – LUNEDÌ: CANCELLA CON UN SEGNO TUTTI I NUMERI 5 CHE TROVI SUL FOGLIO, IL PIÙ VELOCEMENTE POSSIBILE, POI RICONTROLLA**

3	3	4	6	4	7	8	1	3	7	7	9	7	6	4	7	2	6	4	7
6	7	2	7	6	4	2	7	9	1	8	6	3	1	2	4	7	9	5	4
5	8	6	9	8	5	1	3	2	6	8	9	2	5	4	2	3	4	4	9
6	4	6	7	8	2	1	4	8	4	6	5	7	2	3	4	2	4	7	1
2	4	8	5	2	7	6	7	1	2	7	6	1	2	4	7	1	5	5	7
9	7	2	6	4	4	7	2	6	6	2	1	2	1	2	7	3	1	3	1
3	3	4	6	4	7	8	1	3	7	7	9	7	6	4	7	2	6	4	7
2	4	8	5	2	7	6	7	1	2	7	6	1	2	4	7	1	5	5	7
7	2	8	3	1	6	4	7	8	5	2	1	2	5	6	7	4	2	3	8
5	6	4	7	8	2	7	9	6	0	4	3	2	6	7	9	1	2	8	9
1	6	4	7	8	5	3	4	8	8	0	1	7	3	3	6	9	1	2	4
7	9	5	4	7	2	8	3	1	6	4	7	8	5	2	1	2	5	6	7
4	2	3	8	5	6	2	3	9	8	3	5	6	1	4	2	0	8	6	3
5	8	6	9	8	5	1	3	2	6	8	9	2	5	4	2	3	4	4	9
5	8	6	9	8	5	1	3	2	6	8	9	2	5	4	2	3	4	4	9
6	7	2	7	6	4	2	7	9	1	8	6	3	1	2	4	7	9	5	4
7	2	8	3	1	6	4	7	8	5	2	1	2	5	6	7	4	2	3	8
6	6	6	7	8	2	1	4	8	4	6	5	7	2	3	4	2	4	7	1
2	4	8	5	2	7	6	7	1	2	7	6	1	2	4	7	1	5	5	7
3	3	4	6	4	7	8	1	3	7	7	9	7	6	4	7	2	6	4	7
5	8	6	9	8	5	1	3	2	6	8	9	2	5	4	2	3	4	4	9

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

ET Y V F G H I O T M E S C E V R B T N P F O R F  
R Q A D G T E A C W F B Y J S K G H K S H B A E A  
R F D F R A T Y U I P P A S E R T Y H V S A A Z X C  
E R T H J I O K D E R T G A Q Q E T G R A C B Y L  
H F E S G O N A R T Y U G V A T U B A R A R N O  
K L P O N H H U O M Y V D S P I M Y G R T V T I  
M G A Q Q E T R R T D D C S A E R A R E D T N J  
O M O P O Y T R V A E A R G N U H F V O M U G  
R C S F E S G O N A R T Y U G V A T U B A R A R  
N O K F H E S G H A F H E E V V A A V R N T R W  
Q A D G T E A C W F B Y J S K G H K S H B A E A R  
F D F R A T Y U I P P A S E R T Y H V S A A Z X C E  
R T H J I O K D E R T G A Q Q E T G R A C B Y L H  
F E S G O N A R T Y U G V A T U B A R A R N O K  
L P O N H H U O M Y V D S P I M Y G R T V T I M  
O P O B E R R T D D C S A E R A R E D T N J O M  
O P O Y T R V A E A R G N U H F V O M U G R C S  
A T R V U O P A T B A A A M U N B G V F C A R T  
G D A E D F F H J I O K P O Y T R A Q Q E T G R A  
C B Y L H F E S G O N O K L P O N H H U O M Y V  
D S P I M Y G R T V A R T Y U G V A T U B A R A

**SCHEDA 3 – MARTEDÌ:** LE LETTERE SONO TUTTE IN DISORDINE, UNISCILE E TROVA IL NOME DELL'UTENSILE (LI TROVI TUTTI IN CUCINA). NON DEVI USARE TUTTE LE LETTERE DEL CERCHIO



**SCHEDA 4 – MERCOLEDÌ:** DISEGNA QUI SOTTO LA MAPPA DELLA TUA CASA, PUOI INSERIRE IN OGNI STANZA TUTTI I DETTAGLI CHE VUOI (MOBILI, UTENSILI, COLORI...)

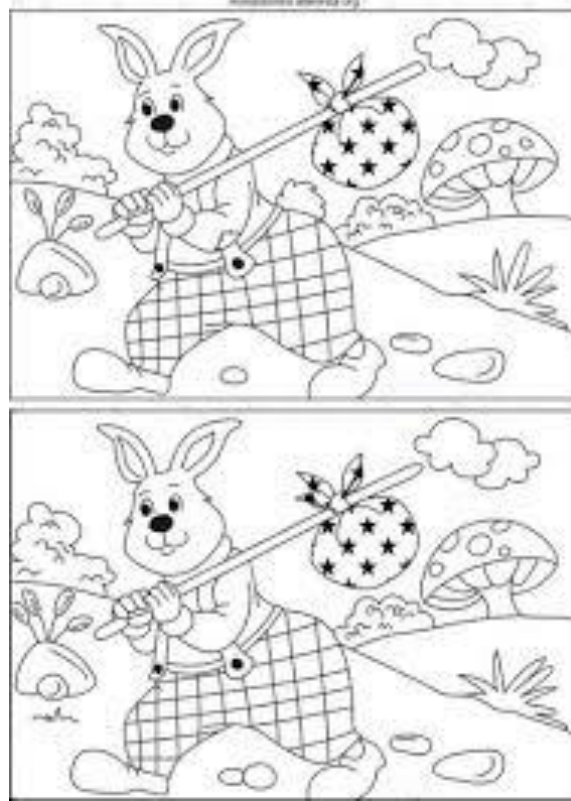


# SCHEMA 5 – GIOVEDÌ SCRIVI TUTTI I NOMI DI ANIMALI CHE TI VENGONO IN MENTE


**SCHEDA 6 – VENERDÌ: ALLENIAMO LA MENTE PER QUANDO ANDREMO A FARE LA SPESA! CALCOLI!**

$6 \times$ $7 =$	$15 +$ $28 =$
$35 +$ $17 =$	$12 \times$ $3 =$
$56:$ $7 =$	$25 +$ $15 =$
$29 +$ $51 =$	$103 +$ $21 =$

**SCHEDA 7 - SABATO: ATTENZIONE VISIVA, RIESCI A TROVARE LE DIFFERENZE?!**  
(CE NE SONO 9!)



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

