

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 la memoria e il linguaggio: scheda numero 3
MERCOLEDÌ		Alleniamo l'attenzione visiva: scheda 4
GIOVEDÌ		Alleniamo il linguaggio: avanti l'ingegno: parole in rima! (scheda numero 5)
VENERDÌ		Alleniamo il linguaggio e l'astrazione: 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

]	∞	□	[α	∞]	∞	□	∞
]	8	0	∞	8	0	8	α	∞	0
α	∞	□	0	[∞	α	α	□]
0	8	0]	□]	□	∞	[8
]	A	∞	0	⊙	8	0	8	0	∞
0	□	0]	0	∞	□]	⊙	□
∞	0	8	∞	[]	∞	8	α	0
α	8	0	□	∞	8]]	□	∞
∞	0	8	∞	8]	∞]	α	0
]	⊙	∞	0	⊙	8	0	8	0	∞
]	8	0	∞	8	0	8	α	∞	0
0	□	0	⊙	0	∞	□	[]	□
]	∞	□	⊙	α	∞]	∞	□	∞
]]	0	∞	8	0]	α	∞	0
∞	0	8	∞	8]	∞	8	α	0
0	□	0	[0	∞	□]	⊙	□
[⊙	∞	0	⊙	8	0	8	0	∞
]	∞	□	⊙	α	∞]	∞	□	∞
∞	0	8	∞	[]	∞	8	α	0
]	[0	∞	8	0	[α	∞	⊙
]	8	0	∞	8	0	8	α	∞	0



SCHEDA 2 – LUNEDÌ: CANCELLA CON UN SEGNO TUTTI I SIMBOLI 8 E I SIMBOLI
⊙ CHE TROVI SUL FOGLIO, IL PIÙ VELOCEMENTE POSSIBILE, POI RICONTROLLA

]	8	0	∞	8	0	8	α	∞	0
0	□]]	0]	□]	⊙	□
α	∞	□	0]	∞]	8	□]
]	8	0	[□]	α	∞]	8
⊙]	∞	0	⊙	8]	8	0	∞
0	□]]	0	8	□]	A	□
]	8	x	∞	8	0	8	α]	0
α	8	0	□	∞	8	[]	□	∞
∞	0	8	∞	8]	∞	[α	0
]	⊙	∞	x	⊙	x	0	8	⊙	∞
]	⊙	∞	0	0	8]	8	0	∞
0	□	0]	⊙]	8]	⊙	□
[∞	□	[α	∞]	[□	∞
]]	0]	8	[]	α	∞	[
∞	x	8	∞	8]	∞	8	α	0
0	□	0]	8	∞	□	⊙	⊙	□
⊙	⊙	∞	0	⊙	8	0	8	0	∞
]	∞	□]	α	∞	8	∞	□	∞
∞	8	8]	[]	∞	8	α	0
]	[0	x	8	0]]	8	0
]	8]	∞	[0	8	α	∞	8



SCHEDA 3 – MARTEDÌ: COMPLETA I PROVERBI!

Una mela al giorno toglie il medico di _____

Chi la fa _____

Chi si accontenta _____

Chi tace _____

Chi trova un amico _____

Chi va con lo zoppo impara ha _____

Il mattino ha _____

Rosso di sera _____

Cielo a pecorelle _____

Se sono rose _____

Il riso abbonda sulla bocca degli _____

La fretta è cattiva _____

Chi va piano _____

Lontano dagli occhi, lontano dal _____

Ogni promessa è _____

Meglio un uovo oggi che una _____

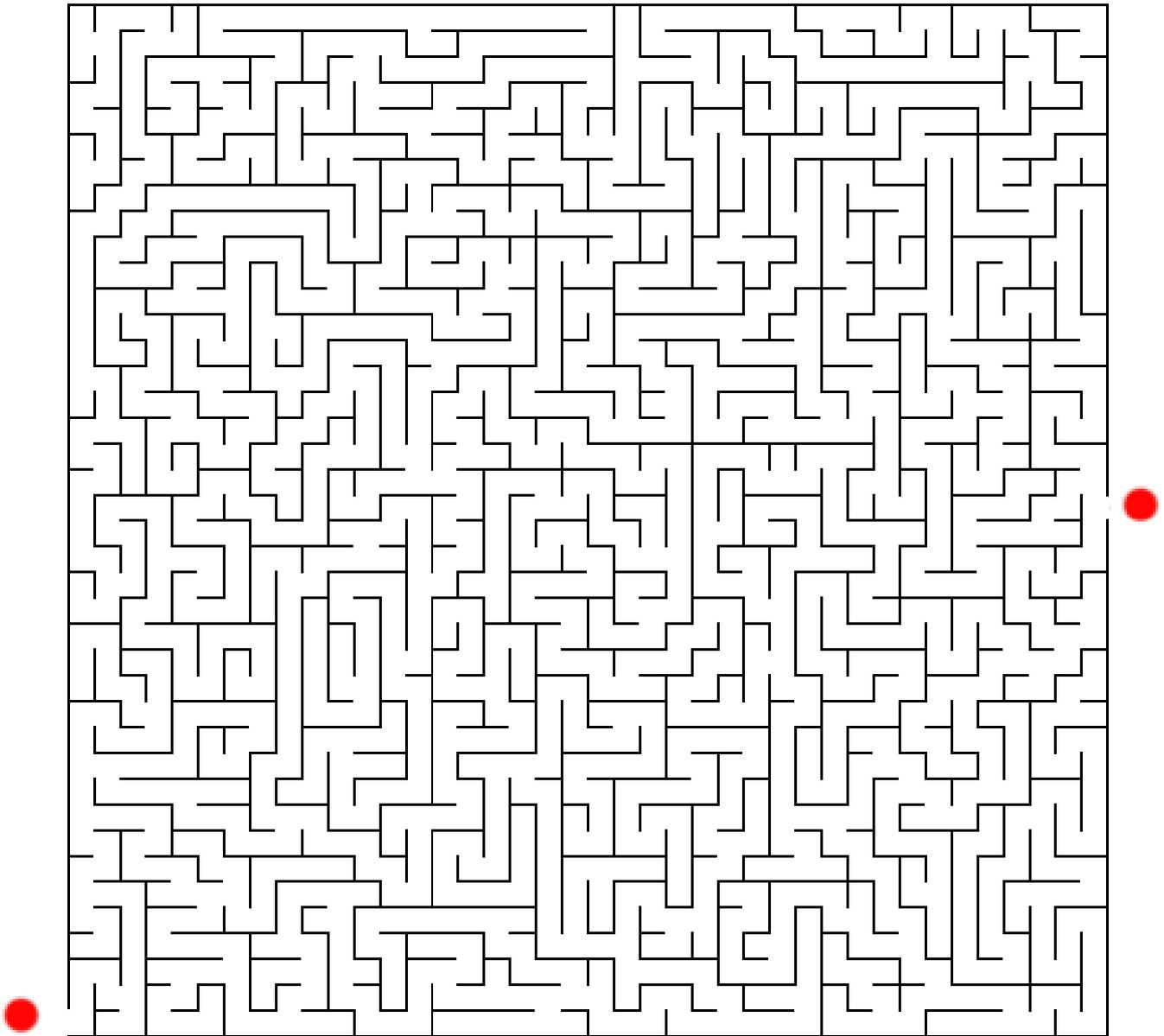
Piove sempre sul _____

Tutto fumo e _____

Tutti i nodi _____

Paese che vai _____

SCHEDA 4 – MERCOLEDÌ: TROVA LA VIA PER ATTRAVERSARE IL LABIRINTO



SCHEDA 6 – VENERDÌ: IMMAGINA UN BAMBINO TI CHIEDESSE IL SIGNIFICATO DEI SEGUENTI MODI DI DIRE, COME LI SPIEGHERESTI?

Marco ha le mani bucate

Non mettermi i bastoni tra le ruote

Ho fatto un buco nell'acqua

Ho l'acquolina in bocca



