

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 la memoria: scrivo su un foglio i nomi della mia famiglia, volendo anche in forma di albero genealogico, e se riesco anche le date di nascita, posso chiamare un familiare per chiedere informazioni (per esempio una data) che magari non ricordo (scheda 4)
GIOVEDÌ		Alleniamo il linguaggio: scrivo su un foglio tutti i nomi che mi vengono in mente che iniziano con la lettera F (scheda numero 5)
VENERDÌ		Alleniamo il ragionamento: è il momento di fare un po' di calcoli! (scheda 6)
SABATO		Alleniamo l'attenzione visiva: scheda 7

SCHEDA 1 – LUNEDÌ: CANCELLA CON UN SEGNO TUTTI I NUMERI 7 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 B E LE LETTERE F 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: NELLA PRIMA COLONNA TROVI UNA PAROLA DIVISA IN SILLABE MA... DISORDINATA! PROVA A RIORDINARLA SCRIVENDOLA NELLA COLONNA A FIANCO! (ESEMPIO: SO-VA = VASO)

PAROLA SCOMPIGLIATA	PAROLA RICOMPOSTA
RO - FA	
NO – TRAM – LI - PO	
LA – PA - DEL	
CHIE – RA - SCAC	
LE -TI - PON	
DA – RE – SCOR	
VI – ME – SO – RA - GLIO	
CA – MA-LU	
TO – MON -TRA	
FAL – FAR - LA	
PRIO – CA -LO	
VA – NI – SCRI - A	
NAR – LO – PEN - EL	
STIA – NA - DI	
BI – MOR - DO	
TO – TU – NA – FOR	
FO – GU	
LO – CA -VO	
A – CIO – NE - RAN	
ZA -ME – NA -LAN	
PAR – ZA - TEN	

SCHEDA 5 – GIOVEDÌ SCRIVI TUTTE LE PAROLE CHE TI VENGONO IN MENTE CHE INIZIANO CON LA LETTERA F (ATTENZIONE! NON VALGONO NOMI PROPRI COME NOMI DI PERSONA O DI CITTÀ!)



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

$5 +$ $17 =$	$28 +$ $76 =$
$23 +$ $84 =$	$14 +$ $39 =$
$93 +$ $107 =$	$32 +$ $45 =$
$9 +$ $34 =$	$67 +$ $71 =$

SCHEDA 7 - SABATO: ATTENZIONE VISIVA, RIESCI A TROVARE LE DIFFERENZE?!
(CE NE SONO 5!)

