

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 l'orientamento: scheda numero 3
MERCOLEDÌ		Alleniamo l'attenzione visiva: scheda 4
GIOVEDÌ		Alleniamo il linguaggio: scheda 5
VENERDÌ		Alleniamo il linguaggio: scheda 6
SABATO		Alleniamo il ragionamento: stime (scheda 7)

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

□	∞	×	∧	α	∞	∧	∞	×	∞
∧	⊥	—	∞	⊥	—	⊥	α	∞	—
α	∞	×	—	∧	∞	α	α	×	∧
—	⊥	—	∧	×	∧	×	∞	∧	⊥
∧	A	∞	—	A	⊥	—	⊥	—	∞
—	×	—	∧	—	∞	×	∧	A	×
∞	—	⊥	∞	□	∧	∞	⊥	α	—
α	⊥	—	×	∞	⊥	∧	∧	×	∞
∞	—	⊥	∞	⊥	∧	∞	□	α	—
∧	A	∞	—	A	⊥	—	⊥	—	∞
∧	⊥	—	∞	⊥	—	⊥	α	∞	—
—	×	—	∧	—	∞	×	∧	A	×
□	∞	×	∧	α	∞	∧	∞	×	∞
∧	□	—	∞	⊥	—	□	α	∞	—
∞	—	⊥	∞	⊥	∧	∞	⊥	α	—
—	×	—	∧	—	∞	×	∧	A	×
∧	A	∞	—	A	⊥	—	⊥	—	∞
□	∞	×	∧	α	∞	∧	∞	×	∞
∞	—	⊥	∞	□	∧	∞	⊥	α	—
∧	□	—	∞	⊥	—	□	α	∞	—
∧	⊥	—	∞	⊥	—	⊥	α	∞	—



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

∧	⊥	—	∞	⊥	—	⊥	α	∞	—
—	×	∧	∧	—	□	×	∧	A	×
α	∞	×	—	∧	∞	□	⊥	×	∧
□	⊥	—	∧	×	∧	α	∞	∧	⊥
A	∧	∞	—	A	⊥	□	⊥	—	∞
—	×	□	∧	—	⊥	×	∧	A	×
∧	⊥	×	∞	⊥	—	⊥	α	∧	—
α	⊥	—	×	∞	⊥	∧	∧	×	∞
∞	—	⊥	∞	⊥	∧	∞	□	α	—
∧	A	∞	×	A	×	—	⊥	—	∞
∧	A	∞	—	A	⊥	□	⊥	—	∞
—	×	—	∧	—	□	⊥	∧	A	×
□	∞	×	∧	α	∞	∧	∞	×	∞
∧	□	—	□	⊥	□	□	α	∞	□
∞	×	⊥	∞	⊥	∧	∞	⊥	α	—
—	×	—	∧	⊥	∞	×	∧	A	×
∧	A	∞	—	A	⊥	—	⊥	—	∞
□	∞	×	∧	α	∞	⊥	∞	×	∞
∞	⊥	⊥	□	□	∧	∞	⊥	α	—
∧	□	—	×	⊥	—	□	□	⊥	—
∧	⊥	□	∞	⊥	—	⊥	α	∞	⊥

SCHEDA 3 – MARTEDÌ: SCRIVI I NOMI DELLE REGIONI ITALIANE, FATTI AIUTARE DA UN AMICO/A O UN FAMILIARE SE NON TI RICORDI QUALCHE COSA



SCHEDA 4 – MERCOLEDÌ: DISEGNA SUL FOGLIO IL PERCORSO CHE DEVI FARE PER ANDARE DA CASA TUA ALLA FARMACIA PIÙ VICINA



SCHEDA 5 – GIOVEDÌ: CANCELLA L'AGGETTIVO CHE NON PUÒ RIFERIRSI ALLA PAROLA SCRITTA IN STAMPATELLO

1. Il TAVOLO può essere			
Piccolo	Disinvolto	Lungo	Apparecchiato
2. Il BICCHIERE può essere			
Vuoto	Rotto	Rumoroso	Colorato
3. La CAMICIA può essere			
Stirata	Sporca	Estiva	Impermeabile
4. La MEDICINA può essere			
Amara	Sporca	Liquida	Costosa
5. L'OROLOGIO può essere			
Puntuale	Da polso	Elettronico	Da caviglia
6. La NAVE può essere			
Addomesticata	Capiente	Piccola	Lunga
7. Il CAVALLO può essere			
Pezzato	Marrone	Nero	Verde
8. La SCARPA può essere			
Allacciata	Colorata	Chiusa	Gommosa
9. Il PALLONE può essere			
Tondo	Sgonfio	Quadrato	Ovale
10. Il CANE può essere			
Alto	Basso	Randagio	Aristocratico

SCHEDA 6 – VENERDÌ: TOGLI UNA LETTERA DALLA PRIMA PAROLA PER FORMARNE UN’ALTRA DI SENSO COMPIUTO

ES: SPESA → PESA

OPERA

CARTA

PISTA

MENTO

FRANA

ALTRI

DANNO

RUSPE

AMORE

SCOLO

LIBERO

PALLA

CASTA

PESCA

MULTA

VASTO

SCHEDA 7 - SABATO: RISPONDI A QUESTE DOMANDE, LE RISPOSTE VANNO TUTTE STIMATE

- Quanto è alto un semaforo?
- Quanto è alto un edificio di due piani?
- Quanto costano 500 grammi di pasta?
- Quanto costa una camicia?
- Quanto dura una messa?
- Quanto pesa un gatto?
- Quanto costa uno shampoo?
- Quanto è lungo il tavolo della tua cucina?
- Quanto pesano 5 panini?
- Quanto pesa un ferro da stiro?
- Quanto sono lunghe le forbici?
- Quanto sono lunghi gli spaghetti?
- Quanto costa un chilo di pane?
- Quanto costa un quotidiano?
- Quanto dista il bagno da questa stanza?
- Quanto dista Trento da Verona?
- Quanto tempo ci vuole per andare in macchina da Trento a Rovereto?
- Quanto è alto un lampione?
- Quanto tempo è durata la quarantena?
- Quanto tempo dura un telegiornale?