

## 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 la memoria:</b> scheda numero 3
MERCOLEDÌ		<b>Alleniamo l'attenzione visiva:</b> scheda 4
GIOVEDÌ		<b>Alleniamo il linguaggio:</b> scrivo su un foglio tutti i nomi di mestieri (scheda numero 5)
VENERDÌ		<b>Alleniamo la memoria:</b> scheda 6
SABATO		<b>Alleniamo il ragionamento e il linguaggio:</b> trova le parole (scheda 7)

**SCHEDA 1 – LUNEDÌ:** CANCELLA CON UN SEGNO TUTTI I **SIMBOLI α** 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	∞	—



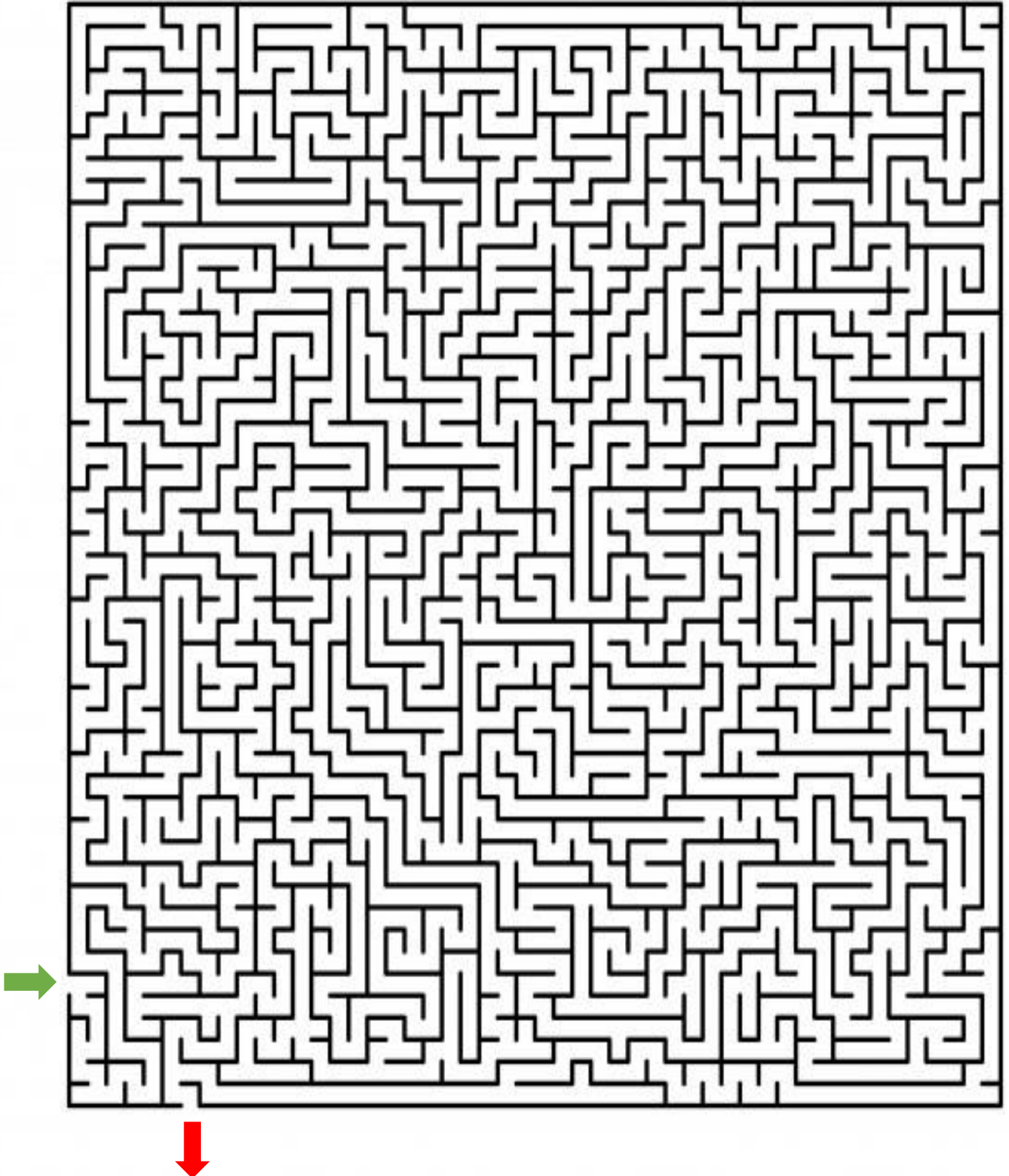
**SCHEDA 2 – LUNEDÌ: CANCELLA CON UN SEGNO TUTTI I SIMBOLI ⊥ E I SIMBOLI — CHE TROVI SUL FOGLIO, IL PIÙ VELOCEMENTE POSSIBILE, POI RICONTROLLA**

∧	⊥	—	∞	⊥	—	⊥	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:** DISEGNA QUI SOTTO IL PERCORSO CHE FAI PARTENDO DA CASA TUA PER ARRIVARE AL NEGOZIO DI ALIMENTARI DOVE VAI DI SOLITO. DISEGNA TUTTI I PARTICOLARI CHE TI RICORDI (EDIFICI, INCROCI, SEGNALETICA...)



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





**SCHEDA 6 – VENERDÌ:** PROVA A RICORDARE UNA FILASTROCCA, UNA POESIA O UNA CANZONE DEL PASSATO. PER AVERE UN AIUTO TELEFONA A UN AMICO/A O UN FAMILIARE. POTETE SCRIVERLA ASSIEME E RICORDARE QUALCHE EVENTO PIACEVOLE VISSUTO INSIEME



