

## 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 l'orientamento:</b> scheda numero 3
MERCOLEDÌ		<b>Alleniamo l'attenzione visiva:</b> scheda 4
GIOVEDÌ		<b>Alleniamo il linguaggio:</b> scheda 5
VENERDÌ		<b>Alleniamo il ragionamento:</b> scheda 6
SABATO		<b>Alleniamo la memoria:</b> il menu settimanale (scheda 7)

**SCHEDA 1 – LUNEDÌ: CANCELLA CON UN SEGNO TUTTE LE LETTERE P CHE TROVI SUL FOGLIO, IL PIÙ VELOCEMENTE POSSIBILE, POI RICONTROLLA**

p	D	g	b	B	D	b	D	g	D
b	d	P	D	d	P	d	B	D	P
B	D	g	P	b	D	B	B	g	b
P	d	P	b	g	b	g	D	b	d
b	B	D	P	B	d	P	d	P	D
P	g	P	b	P	D	g	b	B	g
D	P	d	D	p	b	D	d	B	P
B	d	P	g	D	d	b	b	g	D
D	P	d	D	d	b	D	p	B	P
b	B	D	P	B	d	P	d	P	D
b	d	P	D	d	P	d	B	D	P
P	g	P	b	P	D	g	b	B	g
p	D	g	b	B	D	b	D	g	D
b	p	P	D	d	P	p	B	D	P
D	P	d	D	d	b	D	d	B	P
P	g	P	b	P	D	g	b	B	g
b	B	D	P	B	d	P	d	P	D
p	D	g	b	B	D	b	D	g	D
D	P	d	D	p	b	D	d	B	P
b	p	P	D	d	P	p	B	D	P
b	d	P	D	d	P	d	B	D	P

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

b	d	P	D	d	P	d	B	D	P
P	g	b	b	P	p	g	b	B	g
B	D	g	P	b	D	p	d	g	b
p	d	P	b	g	b	B	D	b	d
A	b	D	P	B	d	p	d	P	D
P	g	p	b	P	d	g	b	B	g
b	d	g	D	d	P	d	B	b	P
B	d	P	g	D	d	b	b	g	D
D	P	d	D	d	b	D	p	B	P
b	B	D	g	B	g	P	d	P	D
b	B	D	P	B	d	p	d	P	D
P	g	P	b	P	p	d	b	B	g
p	D	g	b	B	D	b	D	g	D
b	p	P	p	d	p	p	B	D	p
D	g	d	D	d	b	D	d	B	P
P	g	P	b	d	D	g	b	B	g
b	B	D	P	B	d	P	d	P	D
p	D	g	b	B	D	d	D	g	D
D	d	d	p	p	b	D	d	B	P
b	p	P	g	d	P	p	p	d	P
b	d	p	D	d	P	d	B	D	d



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



**SCHEDA 4 – MERCOLEDÌ: UNISCI CON UNA RIGA SOLO LE LETTERE CHE FORMANO LA FRASE “BENVENUTA ESTATE”**

A collection of letters arranged in a grid, each letter enclosed in a light blue circle. The letters are: R, L, B, G, A, U, G, S, E, R, E, P, N, P, N, C, T, M, V, E, E, T, C, M.



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

1. Il CUCCHIAIO può essere			
Piccolo	Sporco	Da minestra	Rumoroso
2. L'ANNAFFIATOIO può essere			
Vuoto	Pesante	Invernale	Colorato
3. La MAGLIETTA può essere			
Stirata	Dura	Stropicciata	Senza maniche
4. L'ACQUA può essere			
Limpida	Torpida	Frizzante	Sciocca
5. La TELEVISIONE può essere			
Grande	A colori	Piccola	Maleodorante
6. La MELA può essere			
Marcia	Succosa	Lunga	Rossa
7. Il GATTO può essere			
Peloso	Rosso	Fuchsia	Nero
8. La SCIARPA può essere			
Lunga	Colorata	Di lana	Di ferro
9. La PADELLA può essere			
Profonda	Di acciaio	Di ceramica	Di legno
10. La BORSA può essere			
A tracolla	Pochette	A mano	Luminosa



**SCHEDA 7 - SABATO: MEMORIA del CIBO.** È finita la settimana e quello che ti proponiamo è un esercizio di memoria! Scrivi per ogni giorno passato, cosa hai mangiato a pranzo. Se non ti ricordi, prova a scrivere cosa hai mangiato a cena!

<b>LUNEDÌ</b>	
<b>MARTEDÌ</b>	
<b>MERCOLEDÌ</b>	
<b>GIOVEDÌ</b>	
<b>VENERDÌ</b>	
<b>SABATO</b>	