

## 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'attenzione e la ricerca visuo-spaziale:</b> scheda numero 3
MERCOLEDÌ		<b>Alleniamo l'attenzione visiva:</b> scheda 4
GIOVEDÌ		<b>Alleniamo il ragionamento e il linguaggio:</b> scheda 5
VENERDÌ		<b>Alleniamo il ragionamento:</b> scheda 6
SABATO		<b>Alleniamo la capacità di stima:</b> scheda 7

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

I	F	i	m	M	F	m	F	i	F
m	f	L	F	f	L	f	M	F	L
M	F	i	L	m	F	M	M	i	m
L	f	L	m	i	m	i	F	m	f
m	M	F	L	M	f	L	f	L	F
L	i	L	m	L	F	i	m	M	i
F	L	f	F	I	m	F	f	M	L
M	f	L	i	F	f	m	m	i	F
F	L	f	F	f	m	F	I	M	L
m	M	F	L	M	f	L	f	L	F
m	f	L	F	f	L	f	M	F	L
L	i	L	m	L	F	i	m	M	i
I	F	i	m	M	F	m	F	i	F
m	I	L	F	f	L	I	M	F	L
F	L	f	F	f	m	F	f	M	L
L	i	L	m	L	F	i	m	M	i
m	M	F	L	M	f	L	f	L	F
I	F	i	m	M	F	m	F	i	F
F	L	f	F	I	m	F	f	M	L
m	I	L	F	f	L	I	M	F	L
m	f	L	F	f	L	f	M	F	L

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

m	f	L	F	f	L	f	M	F	L
L	i	m	m	L	l	i	m	M	i
M	F	i	L	m	F	l	f	i	m
l	f	L	m	i	m	M	F	m	f
A	m	F	L	M	f	l	f	L	F
L	i	l	m	L	f	i	m	M	i
m	f	i	F	f	L	f	M	m	L
M	f	L	i	F	f	m	m	i	F
F	L	f	F	f	m	F	l	M	L
m	M	F	i	M	i	L	f	L	F
m	M	F	L	M	f	l	f	L	F
L	i	L	m	L	l	f	m	M	i
l	F	i	m	M	F	m	F	i	F
m	l	L	l	f	l	l	M	F	l
F	i	f	F	f	m	F	f	M	L
L	i	L	m	f	F	i	m	M	i
m	M	F	L	M	f	L	f	L	F
l	F	i	m	M	F	f	F	i	F
F	f	f	l	l	m	F	f	M	L
m	l	L	i	f	L	l	l	f	L
m	f	l	F	f	L	f	M	F	f



**SCHEDA 3 – MARTEDÌ:** TROVA LE PAROLE NELLA GRIGLIA SOTTOSTANTE! A TE CHE SPORT PIACE?



Alpinismo

Atletica

Baseball

Basket

Bocce

Calcio

Canottaggio

Ciclismo

Danza

Golf

Ippica

Judo

Karate

Pallamano

Pallanuoto

Pallavolo

Pattinaggio

Rugby

Scherma

Sci

Snowboard

Sub

Surf

Tennis

Vela

**SCHEDA 4 – MERCOLEDÌ: UNISCI CON UNA RIGA SOLO LE LETTERE CHE FORMANO LA FRASE “LA SCUOLA È FINITA”**

The image contains a word search puzzle with the following letters in circles:

- Row 1: R, L, B, G, O
- Row 2: A, U
- Row 3: S, G, C, L, R
- Row 4: A, P, È, P
- Row 5: F, I, N, M, V
- Row 6: T, I, Z
- Row 7: A, M



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

1. La FRAGOLA può essere			
Piccola	Molla	Rossa	Marcia
2. Il COMPUTER può essere			
Rotto	Nuovo	Portatile	Ventoso
3. La RAGAZZA può essere			
Magra	Alta	Bassa	Limpida
4. La TORTA può essere			
Trasparente	Tiepida	Frizzante	Sciocca
5. La PIZZA può essere			
Grande	Saporita	Margherita	Maleodorante
6. La PORTA può essere			
Rotta	Di vetro	Di cotone	Rossa
7. Il GUFO può essere			
Peloso	Addormentato	Giallo	Piumato
8. La SEDIA può essere			
Lunga	Colorata	Di lana	Piccola
9. La LAMPADA può essere			
Luminosa	Di legno	Di vetro	Di ceramica
10. La RADIO può essere			
A portatile	Piccola	Grande	Manuale

**SCHEMA 6 – VENERDÌ: INSERISCI LE PAROLE NELLE GIUSTE COLONNE**

QUADRO

CUCCHIAIO DI LEGNO

PIATTO

POSTER

APPENDI ABITO

BOTTIGLIA

SPAVENTAPASSERI

ZUCCHINA

TENDE

PLAFONIERA

BARCA

CHIODO

ATTACCAPANNI

TOVAGLIOLO

APPLIQUE

SASSO

SPECCHIO

MATTONE

PENSILE

TAPPETO

LAVATRICE

CONDIZIONATORE

CESTINO

PENNA

OGGETTI CHE SI APPENDONO	OGGETTI CHE SI APPOGGIANO

**SCHEDA 7 - SABATO: alleniamo la capacità di stima, collega ogni oggetto con il suo peso!**

Melanzana	300 gr
Gallina	3 kg
Lavatrice	4 gr
Elefante	15 gr
Ciliegia	65 kg
Foglia	4.000 kg
Carota	20 kg
Cane di grande taglia	60 kg
Anguria	65 gr
Macchina utilitaria	2 gr
Piuma	1.500 kg
Sigaretta	6 gr
Stambecco	40 gr
Penna bic	70 kg