



SPECIALE
INVERNO

ATTIVITÀ COGNITIVE

per tutte le età

PREFAZIONE

Il libro nasce dall'esigenza di proporre delle attività da svolgere a domicilio in grado di stimolare la mente, allenare il corpo, strutturare la giornata e creare dei momenti di spensieratezza e condivisione.

All'interno del libro sono presenti delle indicazioni che possano aiutare a strutturare al meglio la giornata e delle curiosità in grado di stimolare chiacchiere e relazioni. Tutte le attività proposte devono essere adeguate alle difficoltà e alle preferenze di ciascuno, possono essere semplificate, modificate e variate a piacimento.

Il libro è suddiviso in 5 diverse attività associate ad altrettanti diversi colori come proposte di seguito:

1. **MANTENIAMO L'ORIENTAMENTO:** rimaniamo curiosi del mondo, nelle pagine con blocco azzurro avrete degli spunti per restare sempre aggiornati.
2. **CONSERVIAMO UNA REGOLARE ATTIVITA' FISICA** nelle pagine con blocco verde, saranno suggeriti degli esercizi per allenare la motilità. È consigliabile fare una trentina di minuti di esercizio fisico al giorno. Verranno suggeriti esercizi per gli arti superiori, inferiori e per il tronco da svolgere in casa.
3. **ALLENIAMO LA MENTE** nelle pagine con blocco di colore giallo vengono proposti degli esercizi per allenare e stimolare l'attenzione, la memoria, l'esplorazione dello spazio, la logica e il ragionamento, l'abilità di disegno e di calcolo.
4. **MANTENIAMO I CONTATTI E LE RELAZIONI:** sentiamo con frequenza parenti ed amici attraverso tutti i mezzi di comunicazione disponibili (telefono fisso, cellulare, videochiamate) o facciamo loro visita. Nelle pagine con blocco arancione troverai dei consigli su come coltivare questo importante momento quotidiano.
5. **DIVERTIAMOCI** concedendoci del tempo piacevole: guardiamo un film o ascoltiamo della buona musica. Ognuno avrà il suo passatempo preferito da coltivare e nelle pagine con blocco rosa troverete qualche suggerimento.

Che giorno è oggi? _____
Che Santo si festeggia? _____

LE STAGIONI: INVERNO



***Iniziamo con
una buona
abitudine:
ORIENTAMENTO***

Qual è il primo giorno di inverno? _____

Qual è l'ultimo giorno di inverno? _____

Quali sono i mesi dell'inverno?

Com'è il clima in questa stagione? _____

Prova ad elencare 3 indumenti che si indossano in inverno.

Scrivi a quale ricorrenza corrisponde ciascuna di queste date

• 25 dicembre _____

• 26 dicembre _____

• 31 dicembre _____

• 1° gennaio _____

• 6 gennaio _____

Quando si festeggia San Valentino? _____

Quando cade la Festa del Papà? _____

Prova ad elencare 3 frutti tipici di questa stagione.

Prova ad elencare 3 verdure tipiche di questa stagione.

Che giorno è oggi? _____
Che Santo si festeggia? _____

Coltiva le tue relazioni



Scrivi ad un amico/a che non senti da molto tempo e racconta quali speranze conservi per questo nuovo anno appena iniziato.

Caro Amico ti scrivo...

Che giorno è oggi? _____

Chi sono i nati famosi di oggi? _____

Una buona abitudine giornaliera è quella di fare attività fisica.

Possiamo fare degli esercizi in casa o fare una passeggiata all'aperto, se il meteo ce lo consente.

È importante avviare ogni attività lentamente perché il corpo ha bisogno di riscaldarsi così come è fondamentale terminare le attività in modo graduale, non bruscamente, così da avere il tempo di recuperare (respira profondamente e recupera il tuo respiro normale).



1° ESERCIZIO - ARTI SUPERIORI

Ci sediamo su un sedia, con la schiena ben appoggiata allo schienale; le ginocchia formano un angolo di 90° e i piedi sono ben appoggiati a terra.

Mettiamo le braccia fuori dai braccioli e scivoliamo lentamente da una parte e dall'altra, come se volessimo toccare il pavimento con le mani. Ripetiamo per 20 volte.



Scrivi la data di oggi _____
Che Santo si festeggia? _____

Una buona abitudine è quella di allenare la mente con esercizi che stimolano memoria e riconoscimento.



RICONOSCIMENTO PERSONAGGI

Sotto sono rappresentati alcuni personaggi pubblici. Prova ad individuarne il nome e inserisci quante più informazioni hai sul loro conto (ruolo, vita privata, etc.) come nell'esempio.



NOME: MIKE BUONGIORNO

INFORMAZIONI: è stato un conduttore televisivo e radiofonico. E' stato soprannominato il re dei quiz per aver condotto numerosi giochi a premi come "Rischiatutto", "Lascia o raddoppia?", "La ruota della fortuna".



NOME: _____

INFORMAZIONI:



NOME: _____

INFORMAZIONI:



NOME: _____
INFORMAZIONI:



NOME: _____
INFORMAZIONI:



NOME: _____
INFORMAZIONI:



NOME: _____
INFORMAZIONI:



NOME: _____
INFORMAZIONI:

Che giorno è oggi? _____
Che Santo si festeggia? _____

UNA BUONA
ABITUDINE:
CONCEDERSI
DEL TEMPO
PIACEVOLE!

La musica a
volte può
concederci
proprio questo
piacere.

Abbiamo cancellato alcune parole dal
famoso brano di Mina. Prova a canticchiarlo
e completa il testo mancante.

Lisa dagli occhi blu

di Mario Tessuto

Lisa dagli occhi blu
Senza le _____, la stessa non sei più
Piove silenzio tra noi
Vorrei parlarti, ma te ne vai
Eppure quasi fino a ieri
Mi chiamavi _____, tu
Ma nei tuoi pensieri
Oggi non ci sono _____
Classe seconda B
Il nostro amore è cominciato lì
Lisa dagli _____ blu
Senza la treccia non sei più tu
La primavera è _____
Ma forse la vita comincia così
Amore fatto di _____
Il primo rimpianto sei stata tu
Lisa dagli occhi _____
Cerco negli occhi tuoi
La tenerezza che più _____ hai
Eppure quasi fino a ieri
Mi chiamavi amore, tu

Ma nei tuoi pensieri oggi non ci ____ più
Classe seconda B
Chi avrebbe detto che poi finiva ____
Piove silenzio tra noi
Vorrei parlarti, ma te ne ____
La primavera è finita
Ma forse la vita _____ così
Amore fatto di vento
Il primo rimpianto sei _____ tu
La primavera è finita
Ma forse la vita comincia così
Amore fatto di _____
Il primo rimpianto sei stata tu
La primavera è finita

*Lisa dagli occhi blu/Mi si ferma il cuore è un singolo di Mario Tessuto del 1969.
Fu il singolo più venduto dell'estate 1969 e il quarto singolo più venduto dell'anno.*



Lisa dagli occhi blu è un film del 1969, diretto dal regista Bruno Corbucci, ispirato al successo musicale estivo di quell'anno, dal titolo omonimo cantato da Mario Tessuto.

TRAMA DEL FILM: Uno studente universitario, Mario Buongiovanni (interpretato proprio da Mario Tessuto) per pagarsi gli studi cerca di fare vari lavori: vendere enciclopedie, cantare nei night club, fare la guida turistica. Diventa quindi insegnante di scienze in un collegio femminile, dove conosce Lisa, figlia di un industriale lombardo; il padre di lei organizza però il matrimonio fra lei ed un ricchissimo ragazzo.

Che giorno è oggi? _____
Ci sono dei compleanni o delle feste significative
per te in questa giornata? _____



***Iniziamo con
una buona
abitudine:
ORIENTAMENTO***

GENNAIO

Quanti giorni ha il mese di gennaio? _____

Cosa si festeggia il primo gennaio? _____

Ricordi qualche pietanza particolare che si prepara il primo dell'anno?

Ricordi qualche "credenza" legata al primo dell'anno?

Come trascorri solitamente il primo dell'anno?

Cosa celebra la chiesa il 6 gennaio? _____

Quando eri bambino ricevevi la calza della Befana? Cosa conteneva?

Ricordi quali sono i tre giorni della "Merla"?

Ricordi la leggenda dei "Tre giorni della Merla"? Prova a raccontarla.

Ti viene in mente un proverbio legato al mese di gennaio?

Scrivi la data di oggi _____
Che Santo si festeggia? _____

Con l'aiuto di un familiare o un nipote recupera delle vecchie foto significative e crea un piccolo album commentato: di fianco a ciascuno scatto scrivete un piccolo aneddoto ad esso legato.

Un esempio: Mio padre aveva un piccolo peschereccio con cui usciva in mare quando il tempo era buono. Mia madre con lo zio Francesco stavano invece alla bancarella vicino al molo. Spesso il papà tornava senza niente. Qualche volta però il mare era generoso (come in questa occasione raffigurata in foto) e allora si vendeva e guadagnava parecchio. Abbiamo solo una foto della bancarella perchè mio padre diceva che fotografare la pesca ricca portava "scarogna".



Gennaio, il primo mese dell'anno secondo il calendario gregoriano, deve il suo nome al dio romano Giano (Ianuarius), divinità posta alle porte e in prossimità dei ponti e quindi simbolicamente a rappresentare ogni forma di passaggio (anche al nuovo anno). Nel calendario romano più antico questo mese non esisteva, in quanto **i Romani consideravano l'inverno un periodo senza mesi**. Fu Numa Pompilio ad aggiungerlo al calendario rendendo l'anno uguale a quello solare.

Oggi siamo _____
Quali personaggi famosi compiono gli
anni oggi? _____



ESERCIZIO - ARTI SUPERIORI



Partiamo con le braccia fuori dai braccioli e andiamo in alto a battere le mani sopra la testa. Se avete problemi e dolore alle spalle partite da stessa posizione, andando

a battere le mani all'altezza del petto. Ripetiamo l'esercizio per 10 volte.

ESERCIZIO - ARTI SUPERIORI

La posizione di partenza sono le mani e la braccia rilassate sulle gambe. In maniera alternata saliamo in alto con il braccio destro verso sinistra e viceversa come se stessi cogliendo dei frutti da un albero. Una volta esteso il braccio lo riportiamo sulle cosce (posizione di partenza) e andiamo in alto con l'altro braccio. Ripetiamo per 10 volte l'esercizio.



Che giorno è oggi? _____

Che Santo si festeggia? _____



Ti proponiamo di seguito un sudoku, un gioco di logica e ragionamento. Scopo del gioco è riempire le caselle con i numeri da 1 a 6, in modo tale che in ogni riga, in ogni colonna e in ogni regione rettangolare con bordi in neretto, siano presenti tutte le cifre da 1 a 6 senza ripetizioni. Prova a risolvere il Sudoku che segue. Troverai le soluzioni in fondo al libro.

	5	2			
4				5	
2		1	6		
		5	2		3
	2				6
			4	2	

Lo sapevi che...

Pochi forse sanno che il Sudoku ha radici lontane e... svizzere: a sviluppare il quadrato latino dalle infinite combinazioni fu infatti il matematico di origine elvetica Eulero (Leonhard Euler 1707-1783). Lo scienziato basilese, che visse quasi tutta la sua vita a San Pietroburgo alla corte di Caterina I, non si sarebbe mai immaginato che la sua invenzione sarebbe diventata un successo planetario. Con alcune modifiche, rispetto all'originale, il gioco ha ormai conquistato milioni di persone in tutto il mondo.



Scrivi la data completa del giorno:



E' tempo di trascorrere un piacevole momento di gioco e divertimento. Vi proponiamo qui di seguito una battaglia navale. Si gioca in due. Ciascun giocatore possiede una griglia (come quella disegnata sotto) che l'avversario non può vedere.

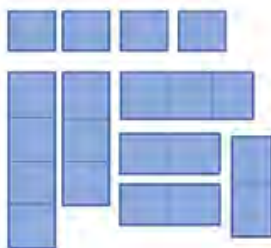
L'asse orizzontale presenta una sequenza alfabetica. (Dalla A alla L).
L'asse verticale ha una sequenza numerica (da 1 a 11).
Ogni casella viene inequivocabilmente identificata da una lettera e da un numero (es. 2B) in cui potrebbe essere collocata una nave.

Come si gioca?

Distribuisce sulla sinistra la tua flotta (tabella "la mia flotta") di 10 imbarcazioni. Esse possono essere posizionate in verticale o orizzontale, ma non in obliquo. Ogni giocatore, a turno, deve indovinare dove sono le navi del nemico, casella per casella, fino a quando non le individua per intero. Le caselle indovinate vanno segnate con x (colpito) mentre quelle vuote vanno segnate con o (buco nell'acqua). Quando tutte le caselle della nave vengono colpite, la nave affonda e va fuori gioco (viene cancellata sul proprio foglio.) Vince chi affonda tutte le navi dell'avversario.

LA MIA FLOTTA

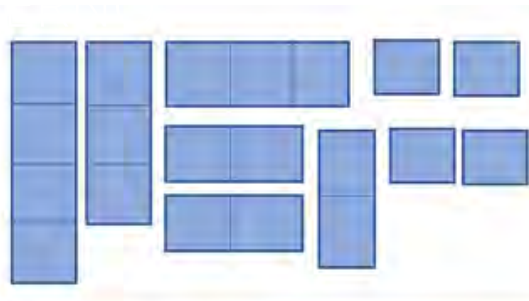
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	L	M
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											



*Nella pagina
seguente sono
presenti due fogli
gioco predisposti
per una partita.
Volta pagina e
gioca subito.*

GIOCATORE 1

Inserisci nella griglia
in basso a sinistra
(La mia flotta) dieci
imbarcazioni delle stesse
dimensioni di quelle
disegnate qui di fianco.



LA MIA FLOTTA

[illegible]

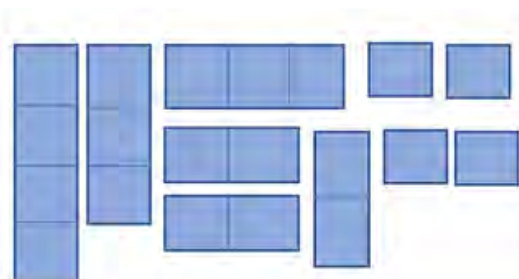
LA FLOTTA AVVERSARIA

[illegible]

Ritaglia qui

GIOCATORE 2

Inserisci nella griglia in basso a sinistra (La mia flotta) dieci imbarcazioni delle stesse dimensioni di quelle disegnate qui di fianco.



LA MIA FLOTTA

[illegible]

LA FLOTTA AVVERSARIA

[illegible]

Che giorno è oggi? _____
Che Santo si festeggia? _____



***Iniziamo con una
buona abitudine:
ORIENTAMENTO***

INVERNO

Per ciascuna categoria pensa e scrivi ciò che è tipico dell'inverno.

Frutta tipica dell'inverno

Verdura tipica dell'inverno

Vestiti che si indossano nella stagione invernale

Quali eventi atmosferici ci sono in inverno?

Quali feste ci sono durante l'inverno?

Cose che si fanno durante le vacanze invernali

Data di oggi: _____
Che Santo si festeggia? _____



Avete in casa una rubrica telefonica? Avete mai provato a compilarne una con tutti i numeri delle persone a voi care? Vi proponiamo una piacevole attività per aggiornare i numeri di telefono dei vostri conoscenti e riordinare i contatti.



Con questa proposta riuscirete a rintracciare contatti di persone che non sentite da tempo e numeri di conoscenti che non eravate più riusciti a raggiungere telefonicamente!



Prendete un quaderno e dividete le pagine collocando tutte le lettere dell'alfabeto, oppure acquistate una rubrica già suddivisa.

Recuperate tutti i contatti telefonici di amici e parenti o di negozi utili e compilate la vostra rubrica.

Importante: decidete un criterio (ad esempio se i soggetti sono collocati nell'elenco sulla base del proprio nome o cognome: Alberto Rossi potrebbe essere collocato sulla A se il criterio è mettere tutti i contatti per nome o sulla lettera R se avete scelto come criterio il cognome).

Che giorno è oggi? _____
Ci sono degli eventi da ricordare?
Cercalo sull'almanacco odierno.



ESERCIZIO ARTI INFERIORI - 1

Posizione di partenza: mani sui braccioli e piedi uniti sotto la sedia.
Solleviamo le gambe insieme, le stendiamo e poi torniamo giù alla
posizione di partenza.



ESERCIZIO ARTI INFERIORI - 2

Gambe dritte davanti. In maniera alternata facciamo toccare la punta del
piede destro con quella del piede sinistro e poi i due talloni.
Facciamo 10 ripetizioni e poi ci riposiamo.



Che giorno è oggi? _____
Che Santo si festeggia? _____

Categorizzazione

Qui in basso troverai 45 parole che possono essere raggruppate in 9 categorie, ciascuna contenente 5 parole. Cerchia con un colore diverso, tutte le parole appartenenti alla stessa categoria.

LIBRERIA	MARGHERITA	VINO	PROSCIUTTO	APRILE
VERDE	TENNIS	LEGGERE	GIALLO	CANTARE
FEBBRAIO	SCIARPA	GOLF	PANTALONI	CINEMA
NEGOZIO	CARNE	NERO	DORMIRE	BLU
CAFFÈ	CALZINO	PALLAVOLO	ORCHIDEA	ASPARAGI
DICEMBRE	RISTORANTE	ACQUA	CAMMINARE	NOVEMBRE
ZUCCHINE	BIRRA	CALCIO	MAGLIA	PAPAVERO
GIRASOLE	RIDERE	TULIPANO	MAGGIO	SPAGHETTI
SUCCO	ROSSO	BASKET	CAMICIA	POSTA

Scrivi qui le 9 categorie:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

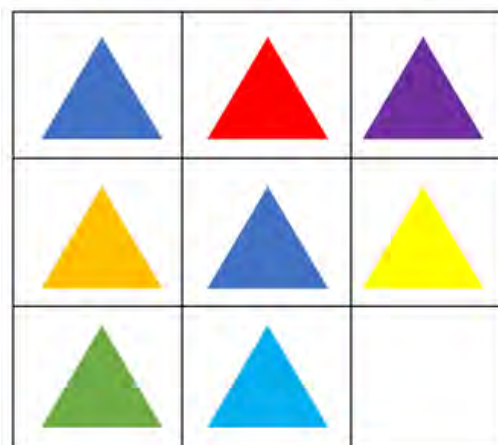
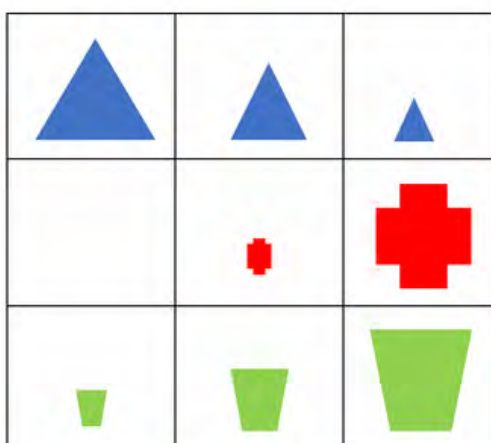
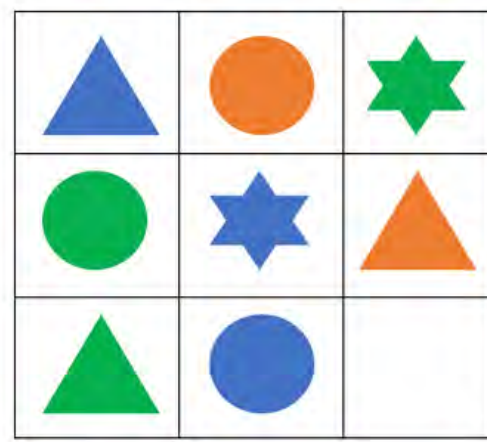
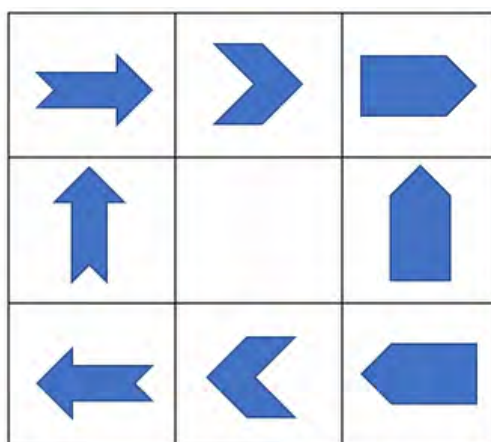
Che giorno è oggi? _____
Cerca le notizie di attualità che riguardano questa giornata sul quotidiano locale.



**UNA BUONA
ABITUDINE?**

*Stimolare e
allenare la
mente e le
abilità
cognitive.*

All'interno di ciascun quadrante, una delle figure non è stata riportata. Scegli tra le tre immagini in basso quella che ritieni corretta per completare la .



Che giorno è oggi? _____
Che Santo si festeggia? _____

FEBBRAIO

Quanti giorni ha il mese di febbraio? _____

In quale stagione cade il mese di febbraio? _____

Ogni quanti anni il mese di febbraio ha 29 giorni? _____

Come si chiama l'anno in cui il mese di febbraio ha 29 giorni?

C'è una festa in febbraio molto cara ai bambini, sai dirmi quale?

Scrivi il nome di 3 maschere

Quando eri bambino usavi festeggiare il carnevale? In quale modo?

Quali sono i dolci tipici di carnevale?

Quale festa si celebra il 14 febbraio? _____

Ricordi i motivi per i quali si prega San Valentino?

Cerca di ricordare un proverbio relativo al mese di febbraio



***Iniziamo con una
buona abitudine:
ORIENTAMENTO***

Scrivi la data_____

Conosci qualcuno che compie gli anni oggi?

Risolvi le operazioni e con il risultato ottenuto, trova in alto la lettera che corrisponde al numero. Unendo le lettere otterrai un proverbio.

11 = T 1 = B 7 = M 6 = A 3 = O 5 = C
4 = N 8 = I 10 = H 2 = R 9 = L

$32:4=8$	$21-12=$
$8=I$	

$35-28=$	$12:2=$	$22-11=$	$33:3=$	$17-9=$	$20:5=$	$21:7=$

$3+7=$	$27-21=$

$12-3=$	$18:6=$	$8-6=$	$29-24=$

$4 \times 2=$	$28-24=$

$24:24=$	$55-52=$	$25:5=$	$40-35=$	$15-9=$

Che giorno è oggi? _____
Che Santo si festeggia? _____

LA REGINA ELISABETTA II

9 curiosità che non sapevi!



***Iniziamo con una
buona abitudine:
ORIENTAMENTO***

1 Il 6 febbraio 1952 ha inizio il regno di Elisabetta II: a distanza di oltre un secolo il popolo inglese torna a intonare "God Save the Queen" per salutare la Principessa di York. Per il Regno Unito sta per iniziare un'era storica destinata a durare più di qualsiasi altro regno.

2 Alla sua nascita, la principessa Elisabetta non era destinata a prendere il trono; il suo status era simile a quello di tutte le altre principesse ed è rimasto tale fino alla morte del nonno. Suo zio Edoardo non aveva figli e decise di abdicare, così Alberto, il padre di Elisabetta, salì al trono e la rese prima in linea di successione.

3 Gli eredi al trono non possono frequentare la scuola elementare come i bambini "normali"; per questo motivo, la regina Elisabetta è stata istruita a casa da diversi insegnanti e dall'arcivescovo di Canterbury. La più cara educatrice è stata però la sua tata, Marion Crawford.

4 All'inizio della Seconda Guerra Mondiale Elizabeth pregò il padre di unirsi allo schieramento: iniziò facendo delle trasmissioni radiofoniche per sollevare il morale dei suoi coetanei britannici e, nonostante i rischi, all'età di 18 anni si formò come autista di camion e meccanico. Elisabetta è l'unico membro femminile della famiglia reale ad essere entrato nelle forze armate.

5 La regina Elisabetta e il principe Filippo si sono incontrati per la prima volta da piccolissimi e si sono innamorati con il tempo, mentre lui era cadetto alla Royal Naval College. Nel 1946, nella tenuta reale di Scozia, Filippo chiese ad Elisabetta di sposarlo e lei accettò subito, senza parlarne ai suoi genitori. Quando il re venne a sapere delle nozze, disse che avrebbe approvato solo se l'annuncio del fidanzamento fosse stato dopo il 21° compleanno di Elisabetta.

Elisabetta salì ufficialmente al trono a soli 25 anni. Alla morte del padre la principessa si trovava in Kenya e tornò in patria come regina. Elisabetta, non voleva che l'evento dell'incoronazione fosse trasmesso in televisione, mentre una Commissione presieduta da Filippo, decise di permettere alle telecamere di riprendere l'evento da un'area dell'Abbazia di Westminster.

Soprannominata "Elisabetta la silenziosa", la regina ha rilasciato una sola intervista nel corso del suo regno. Tiene la sua politica sempre nascosta agli occhi del pubblico e parte del fascino duraturo di Elisabetta è il non aver mai messo a nudo la sua anima. È rimasta avvolta nel mistero; ha rotto con la tradizione del silenzio per dare alla BBC la sua prima intervista nel 2018, in occasione del 65° anniversario della sua incoronazione.

La regina trascorre le sue vacanze estive nell'incantevole residenza di Balmoral in Scozia. Lì ha scoperto un hobby rinvigorente: ogni anno, durante il suo soggiorno al castello, la regina dà dei balli conosciuti come *Gillies' Balls*, per i vicini, il personale della tenuta e del castello, e i membri della comunità locale. Una clip del 1990 mostra la regina che balla allegramente con il principe Filippo e il resto della sua famiglia.

La vivace regina ha anche recitato in una scena del film di James Bond per aprire le Olimpiadi di Londra 2012. Si dice che il regista abbia chiesto se poteva usare le sue sembianze, e la regina Elisabetta ha risposto che voleva apparire lei stessa! Secondo l'ex sarta della regina lei ha persino insistito per avere un ruolo da protagonista recitando la battuta 'Buona sera, Mr. Bond'.

Conosci qualche altra curiosità sulla Regina Elisabetta II?

C'è qualche notizia che ti ha particolarmente colpito?



Il cocktail preferito della Regina è il "Dubonnet Rouge", un liquore tipico per aperitivi che ha origine a Parigi e contiene erbe aromatiche e aromi, tra cui il chinino. Lo chef prepara il suo cocktail insieme a ghiaccio, gin e accompagna il tutto con una fetta di limone.





Oggi siamo



ESERCIZIO ARTI INFERIORI
Gambe in alto. Incrociamo in maniera alternata la gamba destra sopra la sinistra e viceversa, mantenendo sempre la posizione con gambe sollevate. Dopo 10 ripetizioni facciamo una pausa.



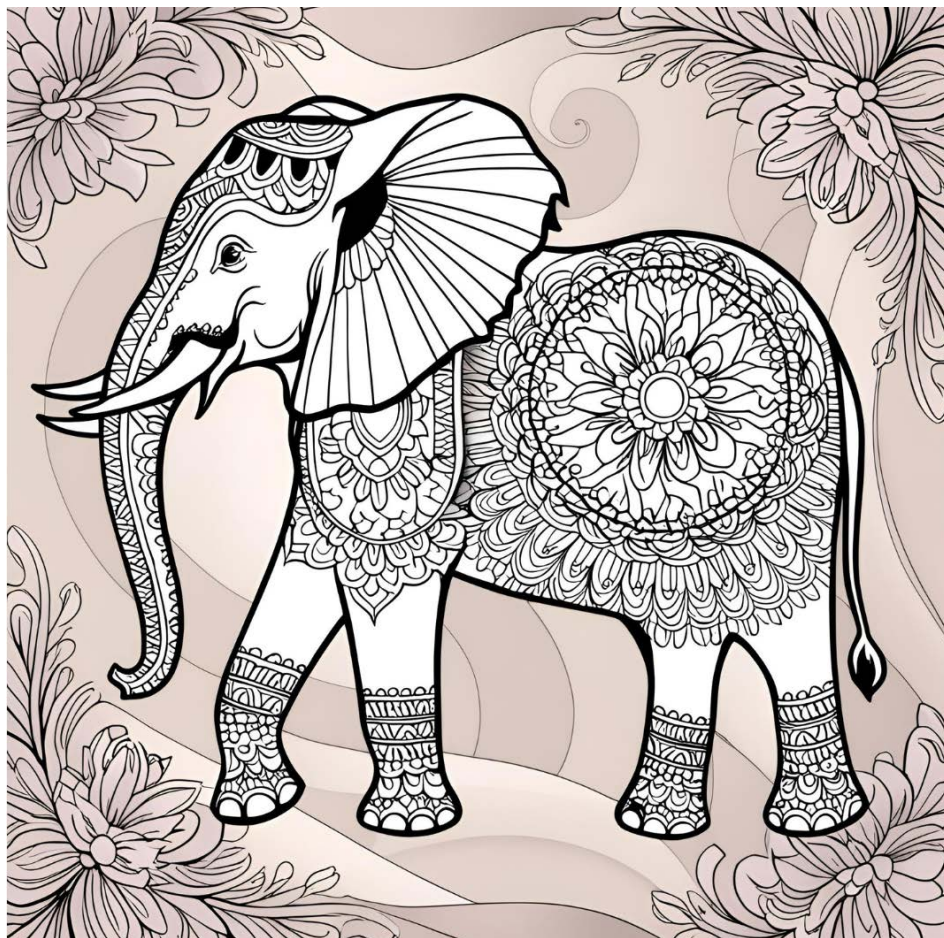
ESERCIZI ARTI INFERIORI
Gambe in alto.
Solleviamo in maniera alternata (destra/sinistra) la punta verso l'alto come se stessimo spingendo i pedali dell'automobile. Dopo 10 ripetizioni ci riposiamo.

Ricordati di bere! La disidratazione può causare dei danni alla tua salute, come stanchezza, crampi, ma anche problemi cardiocircolatori o colpi di calore. Bevi molta acqua durante la giornata, non aspettare di essere assetato!



Che giorno è oggi? _____
Che Santo si festeggia? _____

Procurati dei colori, provando a rendere unica e variopinta questa immagine con un elefante mandala. I mandala sono disegni particolari che aiutano a sviluppare creatività e conoscenza interiore.



Lo sapevi che...

L'elefante in alcune culture è considerato un animale fortunato. Si pensa che esso porti fortuna alla casa, protezione, amore, fertilità, successo accademico e altro ancora. Insieme all'elefante altri animali che si considerano fortunati sono i conigli, le rane e i pesci rossi.

Data: _____

Quali fatti sono avvenuti oggi nella storia?

Camminare è la ginnastica migliore per sentirsi bene: oggi ti proponiamo di fare una passeggiata in compagnia di un amico o di un familiare a te caro.



Iniziamo con una buona abitudine: ORIENTAMENTO



Pianifica un percorso in cui poter attraversare qualche luogo speciale per te.

Ti consigliamo alcuni spunti di riflessione
soffermati ad ammirare il paesaggio invernale: cosa vedi? Ti piace?
ascolta i rumori della natura: cosa senti? Riconosci qualche rumore familiare, un animale?

Camminare fa bene alla vista!
Una camminata all'aria aperta, specie se in mezzo alla natura, farà bene ai tuoi occhi, esercitando la vista da lontano. Sembra una banalità, ma non è sempre così scontato.



Che giorno è oggi? _____
Che Santo si festeggia? _____

LA METROPOLITANA



***Iniziamo con una
buona abitudine:
ORIENTAMENTO***

Il 9 febbraio 1955, 66 anni fa, è stata inaugurata a Roma la prima "via sotterranea", anche detta metropolitana. I lavori per la costruzione del primo tunnel erano iniziati nel 1938, durante l'epoca fascista e il progetto voleva collegare la stazione centrale con il nuovo quartiere residenziale che avrebbe dovuto ospitare l'Esposizione Universale del 1942. In realtà l'entrata in guerra dell'Italia non ha permesso lo svolgimento dell'esposizione e il temine dei lavori che sono ripresi nel 1948.

A presiedere la cerimonia del taglio del nastro, il 9 febbraio 1955, è il presidente della Repubblica, Luigi Einaudi che viaggia sulla prima corsa lunga 14 minuti: da quel momento i cittadini possono attraversare la città con una notevole riduzione di tempo. Da subito i vantaggi dell'utilizzo della metropolitana sono apprezzati da tutti e i romani, che desiderano infatti ampliarne l'estensione.

Nel 1964 anche a Milano viene inaugurato il primo tratto di metropolitana e i lavori procedono così velocemente da superare in pochissimo tempo la grandezza dei percorsi della metro romana.

Quando hai preso la metropolitana per la prima volta? Dove ti trovavi?

Quale sensazione hai provato a viaggiare in metropolitana?

Eri in viaggio per fare una gita? Con chi eri? Dove stavate andando?

Che giorno è oggi? _____



Venti minuti di esercizio fisico al giorno ci aiutano a mantenere una migliore postura del corpo, favoriscono l'equilibrio e la deambulazione.



← POSIZIONE DI PARTENZA



ESERCIZIO ARTI SUPERIORI - 1

Mettiamo le mani sulle ginocchia con i polsi rivolti verso l'esterno. Ci pieghiamo in avanti e poi spingiamo con le mani sulle gambe e torniamo indietro fino a riprendere la posizione di partenza con la schiena sullo schienale della sedia. Ripetiamo per 10 volte.



ESERCIZIO ARTI SUPERIORI - 2

Partiamo con le braccia fuori dai braccioli della sedia, in maniera alternata portiamo il braccio destro in avanti mentre quello sinistro va indietro e viceversa. Ripetiamo il movimento per 20 volte. Poi ci riposiamo.



Scrivi la data di oggi e rintraccia una notizia di attualità che riguarda questa giornata.

LA SPESA

Di seguito sono raffigurati alcuni alimenti e il relativo costo. Segui le istruzioni scritte a fondo pagina, acquista i prodotti richiesti, calcola il totale e il resto.



5,48€
Olio d'oliva



0,95 €
Latte



0,85 €
Pasta



1,21 €
Fazzoletti da naso



2,52€
Ammorbidente



4,70 €
Tonno in scatola



0,99 €
Bagnoschiuma



3,50€
Prosciutto crudo

Devi acquistare:

2 confezioni di bagnoschiuma _____ €

1 confezione di tonno in scatola _____ €

2 bottiglie di latte _____ €

1 confezione di fazzoletti _____ €

TOTALE: _____ €

Quanto spendi? _____

Se paghi con una banconota da 20€ quanto resto ti torna indietro? _____

Che giorno è oggi? _____
Che Santo si festeggia? _____

Vi proponiamo di seguito qualche vignetta simpatica sperando che possano mettervi di buon umore !



LO SPORT PIÙ INDICATO PER MANTENERE UNA FORMA PERFETTA ANCHE DURANTE LE FESTE :
IL SALTO DEL PANETTONE !



Che giorno è oggi? _____
Chi sono i nati famosi di oggi? _____

LA LEGGENDA DI SAN VALENTINO

San Valentino nacque a Terni nel 175 dopo Cristo. In questa piccola città poco distante da Roma si dedicò alla predicazione del Vangelo e alla conversione dei pagani, mentre nell'Impero continuavano le terribili persecuzioni contro i Cristiani. Parte del suo tempo era riservata al conforto e all'assistenza dei prigionieri che credevano in Cristo.

In vita, compì diversi miracoli che fecero conoscere il suo nome fino a Roma. Si narra, infatti, che proprio grazie a lui, il figlio di un nobile romano abbia ritrovato la salute.

Per questo motivo, nel 197 dopo Cristo, Papa San Feliciano designò Valentino come Primo Vescovo di Terni.

La figlia di un nobile aveva perduto la vista, ma Valentino compì un prodigio e le ridonò la luce. Questo atto miracoloso indusse la famiglia della fanciulla a convertirsi al Cristianesimo e molti altri romani iniziarono a seguire il loro esempio.

Valentino ebbe molto a cuore il destino degli innamorati, che in lui trovarono sempre un consigliere fidato e un amico sincero. Si narra che fu il primo religioso a celebrare l'unione tra un pagano e una cristiana.

Il suo nome è diventato sinonimo di salute, forza, valore e, nei secoli è diventato anche il protettore dall'epilessia.

Il 14 febbraio si portavano in chiesa anche i neonati, vestiti con particolare cura, ai quali veniva impartita una benedizione speciale. Si portavano a benedire anche le camicie dei bambini e si acquistavano delle medagliette da portare cucite ad un indumento a contatto con la pelle, per avere una costante protezione dalla malattia.



***Iniziamo con una
buona abitudine:
ORIENTAMENTO***

Poiché si riteneva che quel giorno gli uccelli cominciassero ad accoppiarsi, era considerato anche il giorno propizio per la nascita degli amori; per questo i giovani depositavano messaggi amorosi sul davanzale della finestra a cui si affacciavano le fidanzate.

Era anche il santo che nel calendario agrario spronava a riprendere le attività agricole: c'è chi in questo giorno apriva il primo solco.

Hai scritto o ricevuto lettere nel giorno di San Valentino?

Hai mai festeggiato San Valentino? Come?

Ti sei mai rivolto a San Valentino per qualche pena d'amore?

Quando eri piccolo, anche tu avevi l'usanza di indossare una medaglietta miracolosa?

Quando pensi a San Valentino quali ricordi ti vengono in mente?



Fino al XIV secolo, il cuore simboleggiava soltanto l'organo anatomico che si riteneva fosse la sede della memoria umana.

Quando gli artisti e i poeti italiani e francesi iniziarono a diffondere l'idea dell'amor cortese il cuore divenne sinonimo di amore e romanticismo.

Che giorno è oggi? _____
Che Santo si festeggia? _____

Riprendiamo oggi qualche esercizio per il tronco. Iniziamo con questo esercizio da seduti: mettiamo le mani sulle ginocchia e, in maniera alternata, sporgiamoci con la spalla sinistra verso il ginocchio destro e con la spalla destra verso il ginocchio sinistro. Eseguiamo l'esercizio per 10 volte (se non siamo stanchi possiamo fare anche 20 ripetizioni).



Nel secondo esercizio che vi proponiamo, vi è richiesto di tirare su le spalle verso le orecchie e poi di lasciare, rilassando di colpo le braccia. Ripetiamo l'esercizio per 10 volte.

ATTENZIONE

L'esercizio fisico prevede il rispetto di alcune precauzioni da mettere in atto durante l'allenamento affinché l'attività venga svolta in sicurezza.

Dobbiamo agire in assenza di dolore articolare e muscolare: se durante l'esercizio percepiamo del dolore, dobbiamo fermarci perché questo influenza l'efficacia dell'esercizio.



Data _____
Cerca un proverbio legato alla stagione in corso

COMPONI IL MAGGIOR NUMERO DI PAROLE UTILIZZANDO LE LETTERE
CONTENUTE NELL'ESPRESSIONE:

PARTECIPAZIONE

ES. cena, terapia, ora

Ora scegli tre dei termini scritti qui sopra e costruisci 3 frasi di senso.
Es. Ieri sera sono uscito a **cena** con i miei nipoti

Che giorno è oggi? _____
Che Santo si festeggia? _____

UNA BUONA
ABITUDINE:
CONCEDERSI
DEL TEMPO
PIACEVOLE!

Abbiamo cancellato alcune parole dal famoso brano di Massimo Ranieri. Prova a canticchiarlo e completa il testo mancante.

ROSE ROSSE PER TE

La musica a
volte può
concederci
proprio questo
piacere.



Rose Rosse per te
Ho comprato _____
E il tuo cuore lo sa
Cosa voglio da te
D'amore non si muore
E non mi so _____
Perché muoio per te
Da quando ti ho lasciato
Sarà perché ho sbagliato
Ma io vivo di te
E ormai non c'è più strada
Che non mi porti _____
Amore, sai perché
Nel cuore del mio cuore
Non ho altro che __

Forse in amore le ____
Non si usano più
Ma questi fiori sapranno parlarti di me
Rose Rosse per te
Ho comprato stasera
E il tuo cuore lo sa
Cosa voglio da te
D'amore non si ____
Ma chi si sente solo
Non sa vivere più
Con l'ultima speranza
Stasera ho comprato



Rose Rosse per te
La strada dei ____
È sempre la più lunga
Amore, sai perché
Nel cuore del mio cuore
Non ho altro che te
Forse in amore le ____
Non si usano più
Ma questi fiori sapranno parlarti di me
Rose Rosse per te
Ho comprato stasera
E il tuo ____ lo sa
Cosa voglio da te

Che giorno è oggi? _____
Chi sono i nati famosi di oggi? _____

CARNEVALE

Il carnevale è la festa più divertente e colorata dell'anno, allegra e spensierata! È una festa dalle origini religiose che si celebra subito prima della Quaresima, periodo durante il quale si è soliti fare penitenza.

Il nome "Carnevale" ha origine dal latino: "*carnem levare*" significa "eliminare la carne", un segno chiaro di penitenza che ha inizio con la Quaresima e viene mantenuto fino alla Pasqua.

Le tradizioni di Carnevale si perdono nella notte dei tempi e non è possibile stabilire con certezza da dove derivi l'usanza di indossare le maschere.

Da sempre ci si traveste con costumi tradizionali e moderni, festeggiando tra coriandoli e stelle filanti.

In tantissime città d'Italia e del mondo, il carnevale è una festa ricca e molto sentita.

A Venezia le origini del Carnevale sono antichissime e l'istituzione della festa è stata dettata dalla necessità di concedere ai ceti sociali più umili, un momento dedicato ai festeggiamenti, durante il quale i veneziani e i forestieri si riversavano in tutta la città per fare festa con musiche e balli sfrenati.

Attraverso l'anonimato che garantivano maschere e costumi, era possibile cancellare tutte le divisioni sociali: era autorizzata la derisione delle autorità e dell'aristocrazia. Queste concessioni erano tollerate e considerate un provvidenziale sfogo alle tensioni e ai malumori che si creavano all'interno della Repubblica di Venezia, che usava imporre rigidi limiti ai suoi cittadini su questioni come la morale comune e l'ordine pubblico.

Come festeggiavi il carnevale quando eri piccolo?

Quale maschera è la tua preferita?



***Iniziamo con una
buona abitudine:
ORIENTAMENTO***

Scrivi la data completa di oggi:

CIAMBELLINE

Uno dei dolci più famosi delle tradizioni di Carnevale: la ciambellina è conosciuta dai tempi del XVIII secolo, quando gli austriaci che dominavano la Campania avevano importato l'usanza di alcuni cibi tipici. Oggi ti proponiamo di realizzare insieme ad un tuo familiare o un amico la ricetta che segue. Gusta le tue ciambelline con una buona tazza di the e in compagnia!



Iniziamo con una buona abitudine: ORIENTAMENTO

PREPARAZIONE

- Lavare le patate e lessarle in abbondante acqua per 30 minuti. Dopo averle sbucciate ridurle in purea con lo schiacciapatate.
- Scaldare 50 ml di latte (deve essere tiepido) e aggiungere il lievito in polvere o a cubetto e mescolare per farlo sciogliere.
- Sul piano di lavoro setacciare la farina e aggiungere le patate, il burro, lo zucchero, le uova, il latte con il lievito. Iniziare ad amalgamare con una forchetta.
- Continuare a lavorare il composto con le mani e, se occorre, aggiungere altro latte per ottenere un panetto liscio e omogeneo.

Ingredienti:

- 250gr patate
- 500gr farina 00
- 40gr burro morbido
- 1 bustina di lievito secco (7gr), oppure 25gr di lievito di birra
- 20gr zucchero semolato
- 2 uova
- latte tiepido q.b.
- olio per friggere q.b.



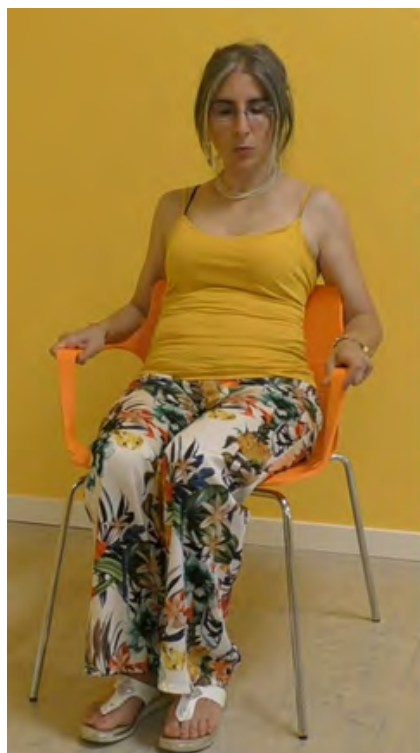
- Trasferire l'impasto in una ciotola, coprire con la pellicola e lasciare lievitare fino al raddoppio della massa in un luogo tiepido (2 ore circa)
- Trascorso il tempo, trasferire l'impasto sul piano di lavoro infarinato, staccare dei piccoli pezzi e fare dei bastoncini cicciottelli da dividere in segmenti di circa 20 cm; chiudere a tarallo
- Sistemare le ciambelle su una teglia rivestita con carta forno, coprire con un canovaccio e far lievitare sino al raddoppio in un luogo tiepido
- Friggere le ciambelle in abbondante olio di semi, girandole di tanto in tanto fino a doratura. Scolare dall'olio con una schiumarola e adagiare le ciambelline su carta da cucina. Passare le ciambelle ancora calde sullo zucchero. In alternativa potete cuocerle in forno a 180°C fino alla doratura desiderata e spolverarle con dello zucchero a velo.
- Puoi gustare le tue ciambelle, calde sono buonissime!



Le ciambelline in Campania vengono chiamate graffe e sono una rielaborazione dei *krapfen* tedeschi, dei piccoli impasti fritti ripieni di marmellata.

Che giorno è oggi? _____
Che Santo si festeggia? _____

Venti minuti di esercizio fisico al giorno ci aiutano a mantenere una migliore postura del corpo, favoriscono l'equilibrio e la deambulazione.



Afferrate saldamente i braccioli della sedia, sedete con la schiena appoggiata allo schienale della sedia e i piedi ben appoggiati a terra. Portate il sedere in avanti, cercando di sollevarlo leggermente dalla sedia. Poi ritornate nella posizione di partenza con la schiena. Ripetete l'esercizio per 10 volte, quindi riposatevi.

Per il secondo esercizio, mantenete la stessa posizione di partenza del primo: mani sui braccioli, piedi a terra, schiena appoggiata. Venite in avanti con il corpo (la posizione è simile a quella che effettuiamo quando ci alziamo dalla sedia), sollevate il sedere di pochi e tornate seduti. Ripetete l'esercizio per 10 volte.



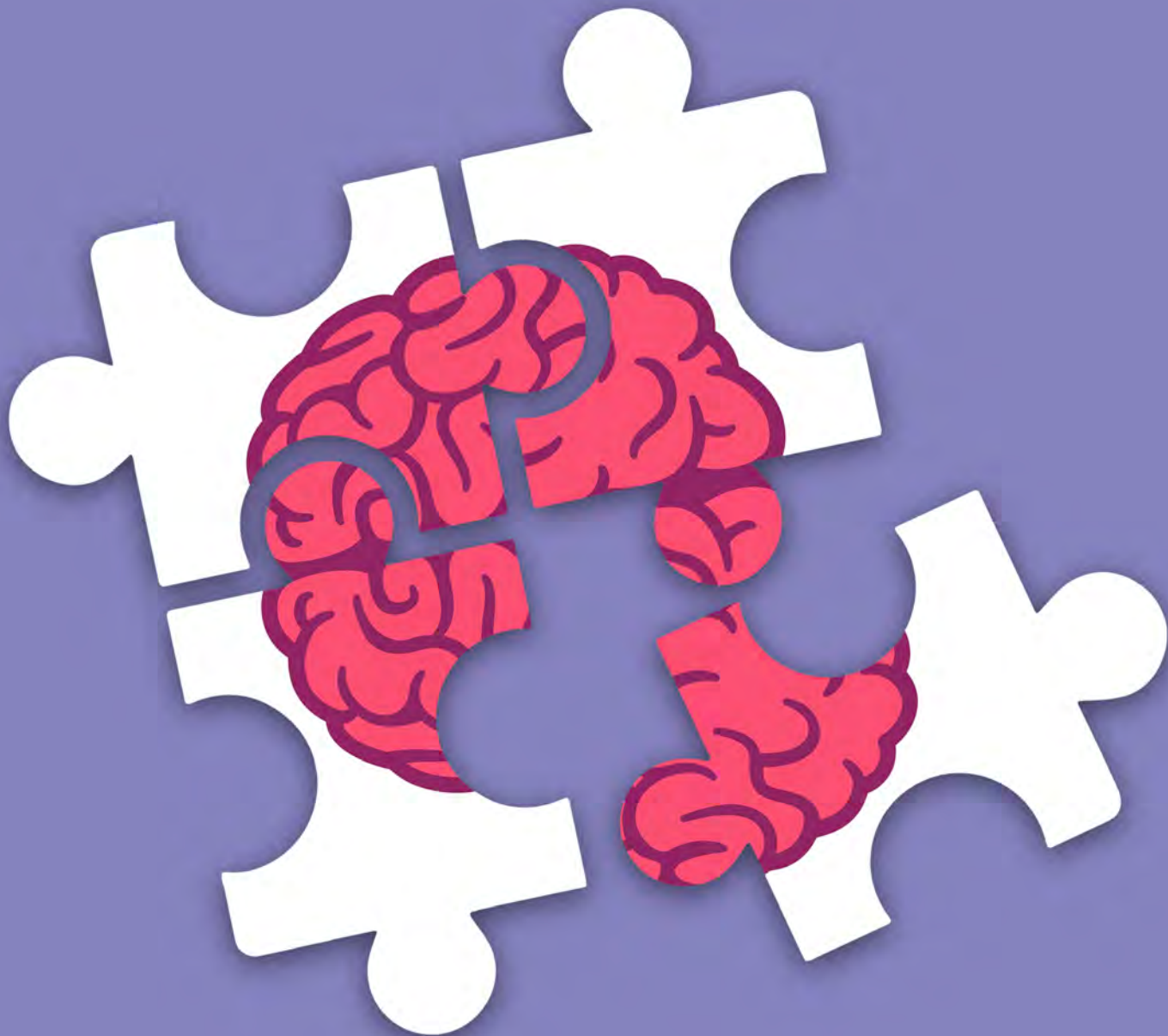
APPENDICE

Speriamo che il libro sia utile, lo abbiamo pensato soprattutto per le persone anziane che iniziano ad avere dei problemi di memoria e che possono svolgere le attività in maniera autonoma.

Sicuramente gli esercizi possono essere proposti anche a persone con una diagnosi lieve e moderata, ma devono essere adattati e svolti insieme al proprio familiare.

Per tale motivo a seguire daremo qualche suggerimento rivolto ai familiari:

1. Eliminiamo le fonti di disturbo durante le attività come la tv accesa ed illuminiamo bene la stanza prima di iniziare;
2. Concediamo alla persona il tempo di cui ha bisogno e lasciamo che sia lei a decidere il ritmo;
3. Scegliamo il momento della giornata più adatto per proporre un'attività piuttosto che un'altra. Ad esempio le attività più divertenti possono essere consigliate per la sera, mentre le attività cognitive per la mattina;
4. Stabiliamo e manteniamo una routine che dia stabilità e continuità;
5. Se la persona mentre si propone un'attività appare contrariata non insistiamo e cerchiamo di comprendere se c'è qualcosa che ha innescato la sua reazione.
6. Evitiamo di correggere la persona, incoraggiamola e se necessario forniamo dei suggerimenti.
7. Facciamo scegliere alla persona l'attività che preferisce tra due altrettanto valide. Cosa ti piacerebbe fare?
8. Divertitevi insieme;
9. Conversate con un linguaggio semplice e chiaro;
10. Teniamo un atteggiamento pacato e paziente.



Realizzato da:
Alessia Micci, Fisioterapista
Ludovica Capponi, Psicologa
Susanna Cipollari, Neuropsicologa