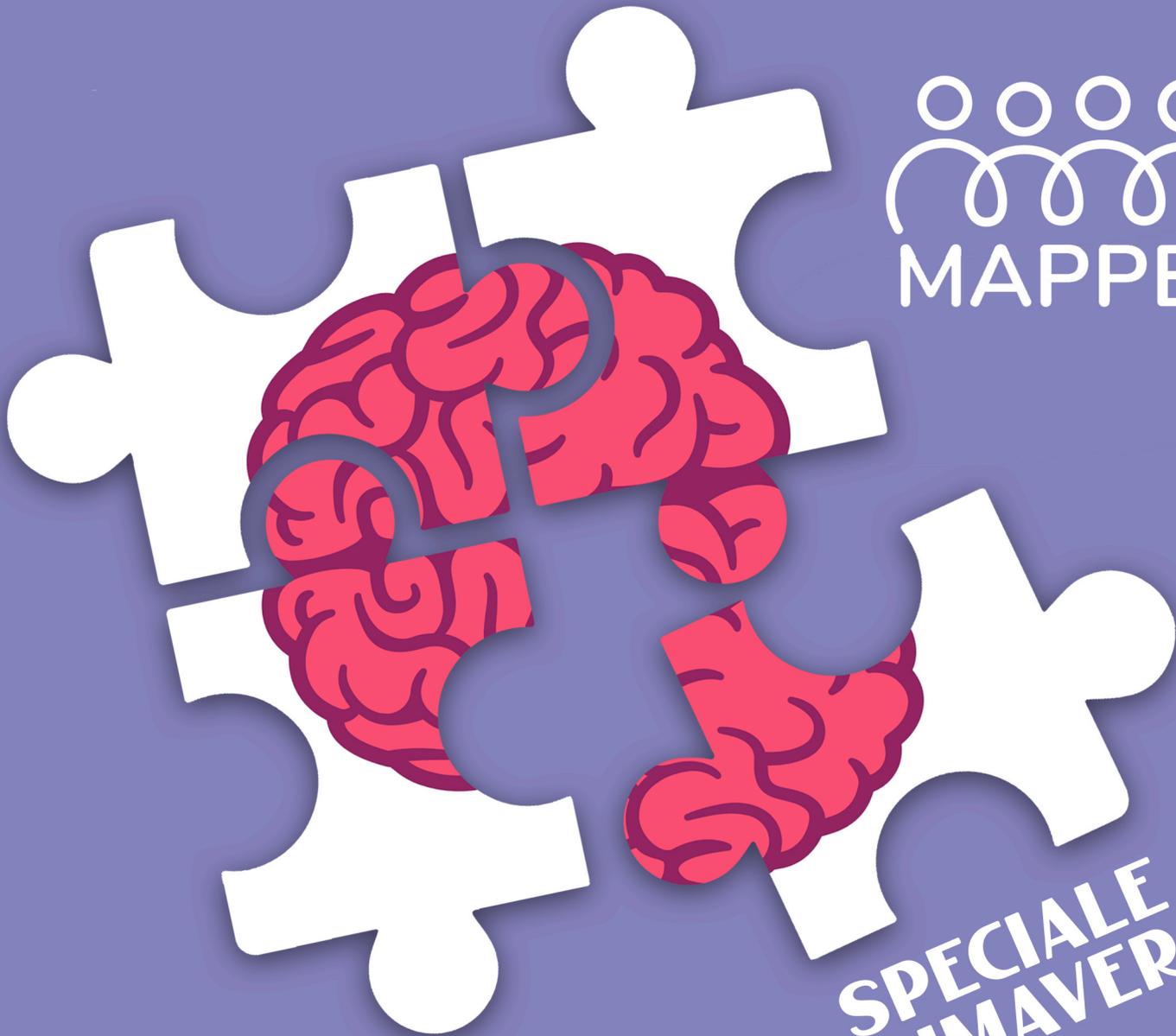




MAPPET



SPECIALE  
PRIMAVERA

# ATTIVITÀ COGNITIVE

per tutte le età



---

## PREFAZIONE

---

Il libro nasce dall'esigenza di proporre delle attività per strutturare la giornata durante le feste pasquali. Le restrizioni dovute al Covid-19 hanno modificato le nostre abitudini, ridotto i nostri incontri e cambiato la nostra routine. Questo libro nasce per fornire delle indicazioni che possano aiutare a strutturare al meglio la giornata. Saranno proposte diverse attività e verrà fornito qualche consiglio volto a suggerire e mantenere delle buone abitudini.

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 e inferiori, sebbene con le belle giornate possa essere una buona alternativa concedersi una passeggiata all'aperto.
3. **ALLENIAMO LA MENTE** nelle pagine con blocco di colore giallo vengono proposti degli esercizi per allenare e stimolare la mente. Troverai delle attività che stimolano i processi attentivi, 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). Nelle pagine con blocco arancione troverai dei consigli su come poter 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.

SCRIVI LA DATA DI OGGI:

\_\_\_\_\_

SCRIVI IL SANTO DEL GIORNO: \_\_\_\_\_



Per tutti il 21 marzo è considerato il primo giorno della primavera, sebbene l'equinozio possa variare tra il 19 e il 21 marzo.

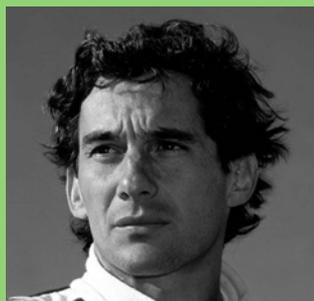
Chi sono i nati del giorno? Cerca sull'almanacco. Il 21 Marzo ad esempio sono nati:



LUIGI TENCO



ALDA MERINI



AYRTON SENNA

Iniziamo con una buona abitudine: **ORIENTAMENTO**



Poiché è difficile spesso orientarsi, è estremamente utile attenersi a una routine quotidiana, fissando delle attività strutturate: l'**orientamento** a inizio giornata è una di queste.

Prendiamo un calendario e aggiorniamolo ogni giorno, facendo una X sulla data.

## Scrivi la data: \_\_\_\_\_

Quale Santo si festeggia oggi? \_\_\_\_\_

**Un buon modo  
per iniziare la  
giornata?**

### **COLAZIONE E ORIENTAMENTO**

Concediamoci il tempo per una bella colazione e poi, con l'aiuto di un calendario, cerchiamo di stabilire il giorno, il mese e l'anno. Anche gli indizi ambientali possono rivelarsi molto utili.

Affacciamoci alla finestra e osserviamo che tempo fa e cerchiamo di capire che temperatura c'è all'esterno!



**Che tempo  
fa fuori?**

**Ci sono fatti  
storici accaduti  
oggi?**

**Ci sono degli avvenimenti  
importanti da celebrare  
oggi nella tua famiglia?  
C'è qualcuno che finisce  
gli anni?**

Scrivi la data di oggi:

---

## Maledetta Primavera

Abbiamo cancellato alcune parole dal brano; prova a canticchiarlo o ascoltarlo e completa il testo mancante.



Voglia di stringersi e poi  
 Vino bianco, fiori e vecchie \_ \_ \_ \_ \_  
 E si rideva di noi  
 Che imbroglio era  
 Maledetta \_ \_ \_ \_ \_  
 Che resta di un sogno erotico se  
 Al risveglio è diventato un poema?  
 Se a mani vuote di te  
 Non so più fare  
 Come se non fosse \_ \_ \_ \_ \_  
 Se per errore  
 Chiudo gli \_ \_ \_ \_ \_ e penso a te  
 Se per innamorarmi ancora  
 Tornerai, maledetta primavera  
 Che imbroglio se  
 Per innamorarmi basta un'ora?  
 Che fretta c'era  
 \_ \_ \_ \_ \_ primavera?  
 Che fretta c'era  
 Se fa male solo a me?  
 Che resta dentro di me?

**DIVERTIAMOCI!**

La musica spesso  
è una buona  
alleata!

Vi proponiamo un brano di Loretta Goggi, uno dei volti più noti dello spettacolo italiano. Con questa canzone Loretta Goggi partecipò a Sanremo nel 1981 e si classificò seconda dietro a *Per Elisa*, brano cantato da Alice.

Di carezze che non toccano il  
 cuore  
 Stelle una sola ce n'è  
 Che mi può dare  
 La misura di un amore  
 Se per \_\_\_\_\_  
 Chiudi gli occhi e pensi a me  
 Se per innamorarmi \_\_\_\_\_  
 Tornerai, maledetta primavera  
 Che imbroglio se  
 Per innamorarsi basta un'ora?  
 Che fretta c'era  
 Maledetta \_\_\_\_\_?  
 Che fretta c'era  
 Maledetta come me  
 Lasciami fare  
 Come se non fosse \_\_\_\_\_  
 Ma per errore  
 Chiudi gli occhi e pensa a me  
 Che importa se  
 Per innamorarsi basta un'\_\_\_\_\_  
 Che fretta c'era  
 Maledetta primavera?  
 Che fretta c'era  
 Lo sappiamo io e \_\_\_\_  
 Maledetta primavera

**DIVERTIAMOCI!**  
**La musica e le**  
**attività piacevoli**  
**devono trovare**  
**sempre uno**  
**spazio nella**  
**nostra giornata.**



**Ascolta una**  
**canzone che ti**  
**piace e non senti**  
**da tempo o una**  
**musica che ha un**  
**valore affettivo**  
**per te!**

# Scrivi la data di oggi:

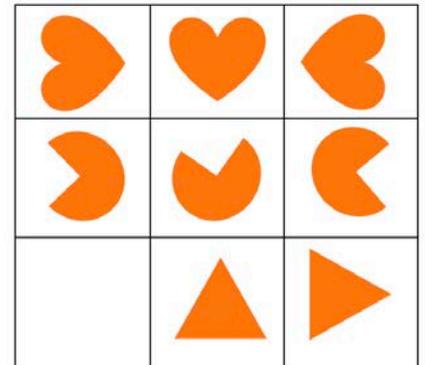
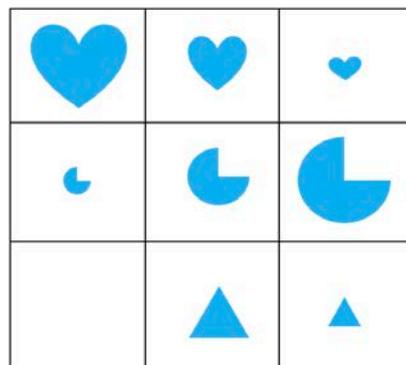
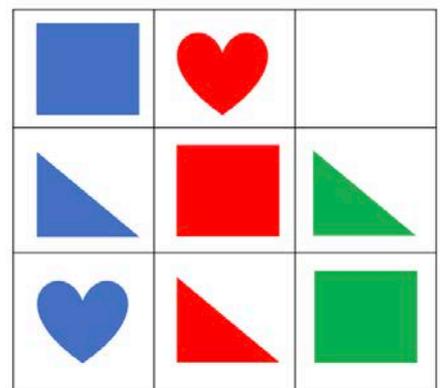
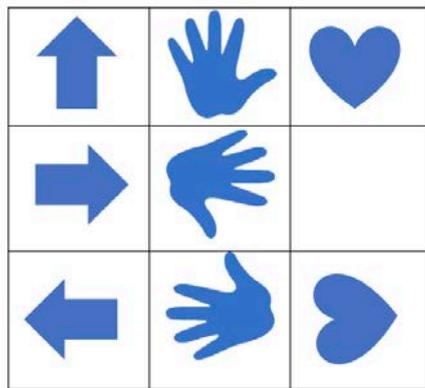
Che Santo viene riportato sul tuo calendario?

## UNA BUONA ABITUDINE?

Stimolare e allenare la mente e le abilità cognitive.



All'interno di ciascun quadrante, manca una figura. Scegli tra le tre immagini in basso quella che ritieni corretta per completare la sequenza.



Nell'esercizio sotto, inserisce la lancetta dell'ora e quella dei minuti negli orologi, indicando l'ora scritta sotto.



**2.00**



**6.45**



**1.30**



**7.15**



**5.30**



**4.25**

L'orologio scandisce il tempo e la nostra routine. E tu che abitudini hai? Rispondi alle domande sotto.

A che ora ti alzi la mattina?

---

---

E la sera, verso che ora ti metti a letto?

---

---

---

Che giorno è oggi? \_\_\_\_\_

Quale Santo si festeggia? \_\_\_\_\_

**UNA BUONA ABITUDINE: L'ORIENTAMENTO!**

I frutti raffigurati sono alcuni dei frutti tipici della stagione primaverile: compila la griglia inserendo il nome dei frutti.

The crossword puzzle grid consists of the following cells:

- Row 1: 1 cell (vertical)
- Row 2: 8 cells (horizontal)
- Row 3: 8 cells (horizontal)
- Row 4: 8 cells (horizontal)
- Row 5: 8 cells (horizontal)
- Row 6: 12 cells (horizontal)
- Row 7: 4 cells (horizontal)

Clues and corresponding images:

- Vertical: Strawberry (above the 1st cell of Row 1)
- Horizontal: Asparagus (left of Row 2), Apple (left of Row 3), Cherry (left of Row 4), Artichokes (left of Row 5), Orange (below Row 6), Peas (below Row 7)

**Qual è il tuo frutto preferito?**

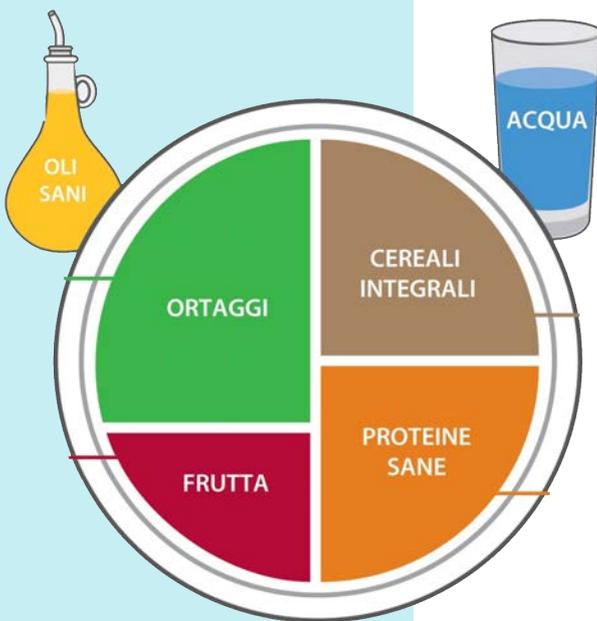
---



---

## ORIENTAMENTO E STILE DI VITA

Gli esperti della nutrizione della Scuola di Harvard hanno individuato gli alimenti corretti per un pasto salutare: lo hanno chiamato “il piatto del mangiar sano”.



Cosa suggeriscono di mangiare?

**Frutta, verdura, cereali integrali, proteine sane, oli sani. È veramente importante anche bere molta acqua.**

**Abbiamo giocato con la frutta, ma quali sono invece le verdure tipiche della stagione primaverile?**

---



---



---



---

**Quali sono i mesi primaverili?**

---



---

**Quali feste ricorrono nel periodo primaverile?**

---



---



---

## Scrivi la data:

Una buona abitudine giornaliera è quella di fare attività fisica.

Possiamo fare degli esercizi in casa o approfittare della bella stagione e fare una passeggiata all'aperto.

**Importante!**

L'attività non deve affaticarti: **concediti delle pause e bevi spesso.**



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).

### INIZIAMO CON LA MOBILITAZIONE DEGLI ARTI SUPERIORI.

Siedi con la schiena dritta e ben appoggiata allo schienale, le ginocchia formano un angolo di 90° e i piedi sono ben appoggiati a terra.



1

## PRIMO ESERCIZIO PER LE BRACCIA



Metti le mani sulle spalle (se raggiungere le spalle risulta difficile, puoi mettere le mani sul colletto della maglia).

In maniera alternata estendi il braccio in avanti come se dovessi prendere un oggetto che una persona davanti a te vuole consegnarti in mano.

Ripeti l'esercizio 20 volte con il braccio destro e 20 con il sinistro. Al termine fai una pausa.

2

## SECONDO ESERCIZIO PER LE BRACCIA



Proseguiamo con esercizi per le braccia. Partendo dalle spalle, in maniera alternata, allunga le braccia verso l'alto come se dovessi raccogliere delle mele dall'albero.

Ripeti l'esercizio 10 volte con il braccio destro e 10 con il sinistro. Poi fai una pausa.

Ricordati di bere!

## Scrivi la data di oggi

---

---

**Quali personaggi famosi sono nati oggi?**

Colorare è un'attività benefica a tutte le età. Essa infatti stimola le aree cerebrali legate alle capacità motorie, alla creatività e migliora la concentrazione. Inoltre, più di altra attività la coloritura può aiutare a rilassarci. Ti proponiamo di seguito due uova pasquali da colorare (scegli tu la tecnica e i colori).



Al termine potrai ritagliarli e utilizzarli per decorare la casa o inserirlo in un biglietto di auguri da spedire.



**Scrivi la data:** \_\_\_\_\_

**Quale Santo si festeggia oggi?** \_\_\_\_\_



Di seguito, ti proponiamo un brano che spiega il significato della Domenica delle Palme. Nella pagina successiva rispondi alle domande proposte.

Nel cristianesimo, la Domenica delle Palme è la domenica che precede la Pasqua. In questo giorno si ricorda l'ingresso a Gerusalemme di Gesù, in sella ad un asino, salutato dalla folla che lo

acclamava come re agitando rami e fronde prese dai campi.

Come mai la popolazione gli usò questo trattamento? In molte terre del Vicino Oriente, era consuetudine coprire la terra percorsa da qualcuno ritenuto degno del più alto onore con ramoscelli di palme. Nel Vangelo di Giovanni si riferisce che la gente diede a Gesù questa forma d'onore, usando proprio rami di palma che sono simbolo di trionfo, acclamazione e regalità.

Ma nelle zone in cui le piante di palma non ci sono, queste sono sostituite da rami di ulivo, come accade soprattutto in Italia e Spagna, oppure da fiori e foglie intrecciate (di salice o bosso).

E' tradizione che nel giorno della Domenica delle Palme, i fedeli portano a casa i rametti di ulivo e di palma benedetti, per conservarli quali simbolo di pace. Si usa anche che il capofamiglia utilizzi un rametto, intinto nell'acqua benedetta per benedire la tavola imbandita proprio il giorno di Pasqua.

Rispondi alle domande che si riferiscono al brano.

**La domenica delle palme:**

- è la domenica prima della Pasqua
- è la domenica dopo la Pasqua
- è la prima domenica di Quaresima

**Con quale animale entrò Gesù a Gerusalemme:**

- con un cammello
- con un asino
- con una pecora

**Nelle terre del Vicino Oriente si copre la terra con rametti di palma al passaggio di:**

- una persona degna del più alto onore
- un mendicante
- uno straniero

**In Italia e Spagna la tradizione vuole che al posto dei rami di palma si utilizzino:**

- rami di pino
- rami di ulivo
- tralci di vite

**Nella domenica di Pasqua è tradizione che il capofamiglia:**

- bruci il rametto di ulivo
- distribuisca agli ospiti una foglia del ramo di ulivo
- benedica la tavola con il rametto di ulivo

**E tu sei legato a questa tradizione? Hai qualche ricordo legato a questa giornata?**

---

---

---

# Data

Nati Famosi: \_\_\_\_\_

Crucipuzzle di Pasqua: trova tutte le parole in elenco che si riferiscono alla Pasqua all'interno della griglia di lettere. Le parole possono essere in orizzontale, verticale o obliquo (vedi esempio).

Iniziamo con una buona abitudine: **ORIENTAMENTO**

Leggiamo sul calendario la data e il santo del giorno.

- agnello
- colomba
- pulcino
- campana
- coniglio
- sorpresa
- cestino
- famiglia
- speranza
- cioccolata
- Pasqua
- uovo

P U V P X P I X T V Y O H Y N H P W  
M Z S F U J Z E C P A S Q U A Q X G  
Q I P A P L C I R I C O S P B O A K  
S C E M C C C O F A O C D U U P K K  
O U R I O E O I N O T C A U U Z J J  
R L A G P H S L N I L E C M U V T J  
P T N L J Y O T O O G A V O P L P S  
R Q Z I B D D V I M B L N H L A K A  
E K A A Y L H N N N B U I D X A N Z  
S ~~A G N E L L O~~ F R O A Y O Q K T A  
A F W G P C F Z K L U B X Y B P L A  
H Y U O V O P Y T M M X H B M W K Q

Utilizziamo alcune termini tipici del periodo primaverile per proporre il prossimo esercizio.

Scrivi almeno dieci parole che iniziano con le lettere sotto:

Scrivi almeno dieci parole che iniziano per **PR** come:

PRIMAVERA, PRATO \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Scrivi almeno dieci parole che iniziano per **RO** come:

RONDINE, ROSA \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Scrivi almeno dieci parole che iniziano per **MI** come:

MIMOSA, MIRTO \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Scrivi almeno dieci parole che iniziano per **FI** come:

FIORE, FINESTRA \_\_\_\_\_

---

---

---

---

# Scrivi la data \_\_\_\_\_

Quale Santo si festeggia oggi? \_\_\_\_\_

*"Non è vero che un amico si vede nel momento del bisogno, un amico si vede sempre".*

Roberto Benigni



**Coltiva le tue relazioni e i tuoi legami!**

Nelle giornate di Primavera potrebbe essere piacevole organizzare delle visite ai nostri amici. Un'idea alternativa è anche quella di prendere carta e penna e scrivere loro dei saluti.



Abbiamo inserito nella pagina successiva un modello che potresti ritagliare, scrivere, affrancare e spedire!



*Benvenuta*  
**PRIMAVERA**



## Qual è la data di oggi? \_\_\_\_\_

Continuiamo il nostro allenamento degli arti superiori. Siedi con la schiena dritta e ben appoggiata allo schienale, le ginocchia formano un angolo di 90° e i piedi sono ben appoggiati a terra.



**UNA BUONA  
ABITUDINE  
QUOTIDIANA:  
ALLENARE LA  
MENTE MA  
ANCHE IL  
CORPO.**



Partiamo con le mani sulle spalle (o sul colletto della maglia) e estendiamo in maniera alternata le braccia verso l'esterno. Ripetiamo l'esercizio 20 volte

con il braccio destro e 20 volte con il sinistro. Poi facciamo una pausa.

Riprendiamo, tornando alla posizione di partenza con le mani sulle spalle (o sul colletto della maglia). Compriamo delle rotazioni delle spalle in senso orario (10 volte). Poi ci riposiamo.



Altri esercizi per gli arti superiori sono proposti a pagina 14 di questo libro.

# Data: \_\_\_\_\_

Chi sono i nati famosi di oggi? Scoprilò leggendo l'Almanacco

**COMPONI IL MAGGIOR NUMERO DI  
PAROLE UTILIZZANDO LE LETTERE  
CONTENUTE NEL FIORE:**

**VIOLA DEL PENSIERO**

SIERO, VOLPE, PERA ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Iniziamo con  
una buona  
abitudine:  
ORIENTAMENTO**

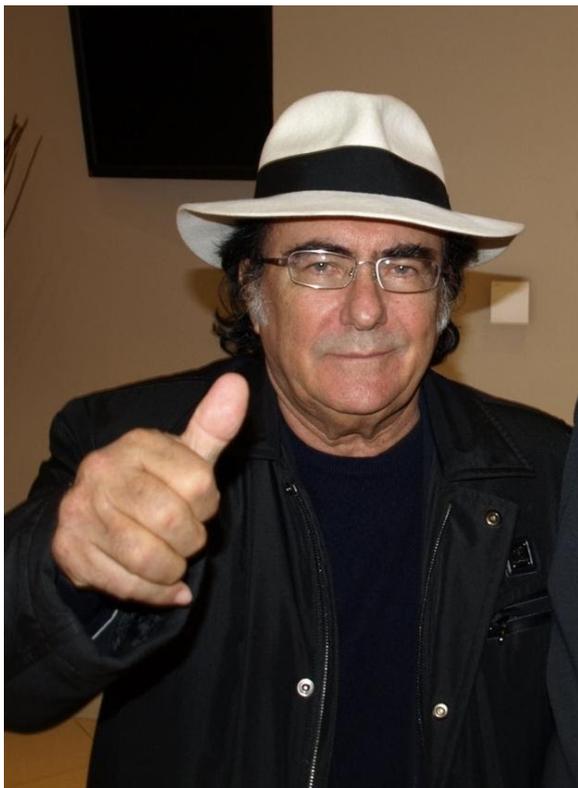
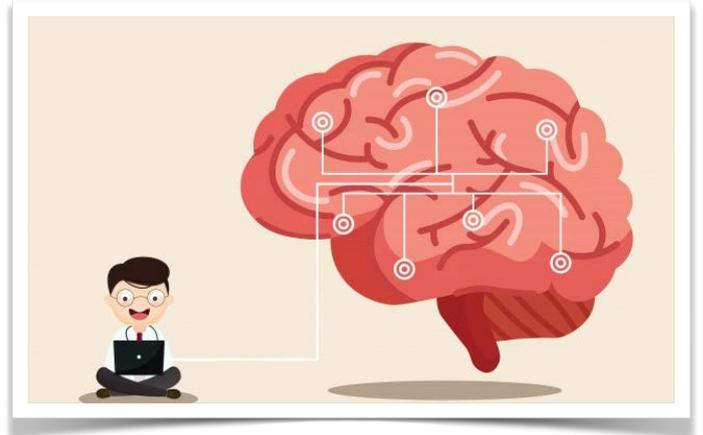
Cerca sul  
quotidiano quale  
fatto quotidiano  
accaduto in passato  
nella giornata di  
oggi o qualche fatto  
di recente cronaca.

## Data:

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

### RICONOSCIMENTO VOLTI

SOTTO SONO RAPPRESENTATI I VOLTI DI ALCUNI PERSONAGGI FAMOSI (POLITICI, CANTANTI, ATTORI, SPORTIVI): PROVA A ASSEGNARE A CIASCUNO IL COGNOME E LA PROFESSIONE



Nome: ALBANO

Cognome: \_\_\_\_\_

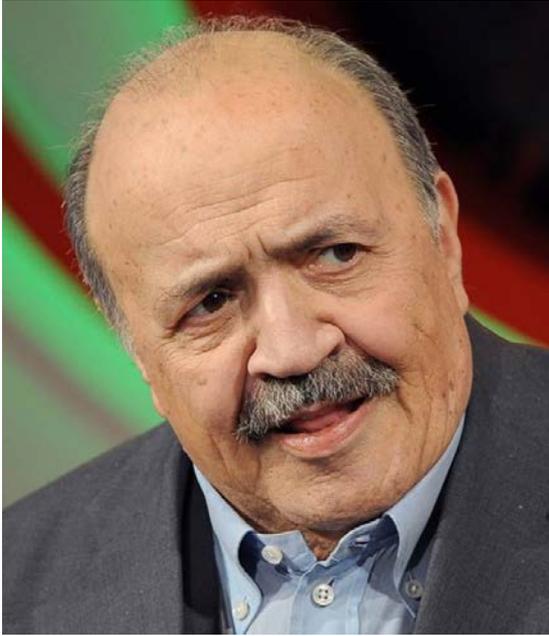
Professione:



Nome: SOFIA

Cognome: \_\_\_\_\_

Professione:



Nome: MAURIZIO  
Cognome: \_ \_ \_ \_ \_  
Professione:



Nome: LORETTA  
Cognome: \_ \_ \_ \_ \_  
Professione:



Nome: PIPPO  
Cognome: \_ \_ \_ \_ \_  
Professione:



Nome: RAFFAELLA  
Cognome: \_ \_ \_ \_ \_  
Professione:

**Che giorno è oggi?** \_\_\_\_\_

**Che Santo si festeggia?** \_\_\_\_\_

Pasqua e primavera sono un binomio. Oggi vogliamo proporvi una ricetta facile e veloce da preparare insieme ai vostri nipoti.

## LA MACEDONIA NELL'UOVO DI PASQUA



### INGREDIENTI:

- Uovo di pasqua (cioccolato fondente o al latte secondo piacimento)
- Frutta di stagione
- Succo di arancia
- Qualche fogliolina di menta
- Zucchero

Per prima cosa è necessario preparare l'uovo di cioccolato. Può essere utile mettere l'uovo in frigorifero almeno un'ora prima di lavorarlo, così da semplificare l'apertura. Scaldare la lama di un coltello e incidete il bordo segnato dell'uovo, così da farne due parti. Preparate poi la macedonia. Usate la frutta che più vi piace. Potete usare kiwi, banana, fragola, mela. Tagliatela e mettetela in una terrina capiente aggiungendo le foglie di menta spezzettate. Per condirla spremete il succo di una arancia e aggiungete dello zucchero. Lasciate riposare. Togliete l'uovo dal frigorifero mezz'ora prima di servirlo in tavola e riempitelo con la macedonia, alla quale avrete aggiunto il cioccolato avanzato tagliato a pezzettini. Per i più golosi potete aggiungere anche della panna montata e/o una pallina di gelato.

**Data di oggi:** \_\_\_\_\_

**Santo del Giorno:** \_\_\_\_\_

**PRIMAVERA: QUALE MIGLIOR OCCASIONE PER SENTIRE FAMILIARI O AMICI LONTANI ED ORGANIZZARE INCONTRI O RIMPATRIATE?**



**Hai mai provato a fare una videochiamata?**

La videochiamata è un particolare tipo di chiamata che si può effettuare dai moderni telefoni o tablet. Questo ci consente di parlare

con la persona ma anche di vederla sullo schermo. Quale buona occasione se non quella degli auguri per fare una videochiamata?

**Fatti aiutare da un familiare più giovane e prova!**

**Scrivi di seguito alcuni dei piatti tipici primaverili**



---

---

---

---

---

# Che giorno è oggi? \_\_\_\_\_

## Che Santo si festeggia? \_\_\_\_\_

In primavera si sceglie tipicamente di fare un picnic con i propri familiari e amici. Ti proponiamo di seguito un esercizio: facciamo la spesa!

Tu e un tuo amico siete andati insieme al supermercato a fare la spesa. Hai pagato tu l'intero conto, però il tuo amico vuole ripagarti parte della spesa. Stabilite che il tuo amico pagherà tutto il cibo, mentre tu le bibite e il resto (es. carbonella, tovaglioli etc.). Controlla lo scontrino, fai il totale e rispondi alle domande nella pagina successiva.



Salsicce 500 g	5,20 €
Pancarrè	0,50 €
Maionese	1,20 €
Coca-cola lattina	4 x 0,60 €
Birra bottiglia	4 x 0,99 €
Braciole 500 g	6,50 €
Biscotti	1,80€
Tovaglioli	1,15€
Pane 1 kg	3,00 €
Bicchieri di plastica	0,70 €
Piatti di plastica	2,70 €
Carbonella	4,50 €
Formaggio	4,10 €
Vino rosso	5,60 €
Acqua	6 x 0,50 €
<b>TOTALE</b>	

1. Quanto ti deve il tuo amico? \_\_\_\_\_
2. Quanti soldi hai speso tu? \_\_\_\_\_
3. Il tuo amico ti ha dato 17.10 €. È giusto? \_\_\_\_\_
4. Quanto ti deve ancora il tuo amico? \_\_\_\_\_
5. Cosa non ha conteggiato il tuo amico? \_\_\_\_\_

Utilizza questo spazio per effettuare i calcoli:

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nati oggi:** \_\_\_\_\_

## Mattinata Fiorentina

**Alberto  
Rabagliati**

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



È primavera, svegliatevi \_\_\_\_\_  
Alle cascine, messere Aprile fa il rubacuor  
E a tarda sera, madonne \_\_\_\_\_  
Quanti ricordi diventeranno i prati in fior  
Fiorin di noce, c'è poca luce ma tanta pace  
\_\_\_\_\_ di noce, c'è poca luce  
Fiorin di brace, Madonna Bice non nega baci  
Baciar le piace, che male c'è?  
È primavera, \_\_\_\_\_ bambine  
Alle cascine, messere Aprile fa il rubacuor  
È primavera, che festa di \_\_\_\_\_  
Madonne e fiori tentaste il genio d'un gran  
pittor  
E allora, a sera, fiorivano gli amori

UNA BUONA  
ABITUDINE:  
CONCEDERSI DEL  
TEMPO  
PIACEVOLE!

La musica a volte  
può concederci  
proprio questo  
piacere.



Hai in casa un  
giradischi? Questo  
strumento di  
riproduzione del  
suono sul quale  
facevamo girare i  
nostri dischi da 33,  
45 o 78 giri è stato  
sicuramente  
compagno di molti  
momenti musicali.  
Se ne possiedi uno,  
prova a rimetterlo  
in funzione e  
ascoltare qualche  
vecchio disco.

Gli stessi amori che adesso intrecciano i nostri \_ \_ \_ \_  
 Fiorin dipinto, s'amava tanto nel quattrocento  
 Fiorin dipinto, s'amava \_ \_ \_ \_ \_  
 Fiorin d'argento, Madonna Amante, le labbra tinte  
 Persin dal \_ \_ \_ \_ \_ si fa baciare  
 È primavera, che festa di \_ \_ \_ \_ \_  
 Madonne e fiori trionfo eterno di gioventù  
 È \_ \_ \_ \_ \_ , che festa di colori  
 Madonne e fiori trionfo eterno di gioventù.

Alberto Rabagliati è stato  
 cantante, attore e celebre  
 conduttore radiofonico, al  
 punto da arrivare nel 1941,  
 ad avere una trasmissione  
 tutta sua.

Ogni lunedì sera l'EIAR  
 mandava in onda Canta  
 Rabagliati: nel corso della  
 trasmissione il cantante  
 riproponeva i suoi pezzi più  
 famosi, come *Ma l'amore  
 no*, *Mattinata fiorentina*, *Ba  
 ba baciarmi piccina*,  
*Silenzioso slow*, *Bambina  
 innamorata*, *Amigos vamos a  
 bailar*, *Guarda un po'*, *Ho  
 perduto i tuoi baci*.



**Che giorno è oggi?** \_\_\_\_\_

**Quale 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.



## ESERCIZI PER GLI ARTI INFERIORI

### 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.

Siedi con la schiena dritta e ben appoggiata allo schienale, le ginocchia formano un bell'angolo di 90° e i piedi sono appoggiati a terra.



Alza una gamba per volta, distendendola davanti. Ripeti l'esercizio 10 volte con la gamba destra e 10 volte con la gamba sinistra. Poi fai una pausa.



Ora solleva la gamba destra, mantieni l'estensione e lavora con la caviglia facendo dei cerchi in senso orario; fai 10 cerchi con la caviglia destra e 10 con la sinistra.



Proseguiamo con un altro esercizio sempre rivolto alle gambe. Partendo dalla posizione seduta con gambe a 90°, allunghiamo entrambe le gambe davanti e, mantenendo la posizione, incrociamo i piedi in maniera alternata. Portiamo il piede destro sopra il sinistro e poi il sinistro sopra al destro. Dopo aver fatto 10 incroci, riposiamoci.



Partendo dalla stessa posizione dell'esercizio precedente, allunghiamo le gambe e lavoriamo avvicinando le punte dei piedi e poi andando a toccare i talloni.

Svolgiamo questo esercizio per 10 volte e

poi concediamoci una pausa e beviamo un bel bicchiere d'acqua.

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!

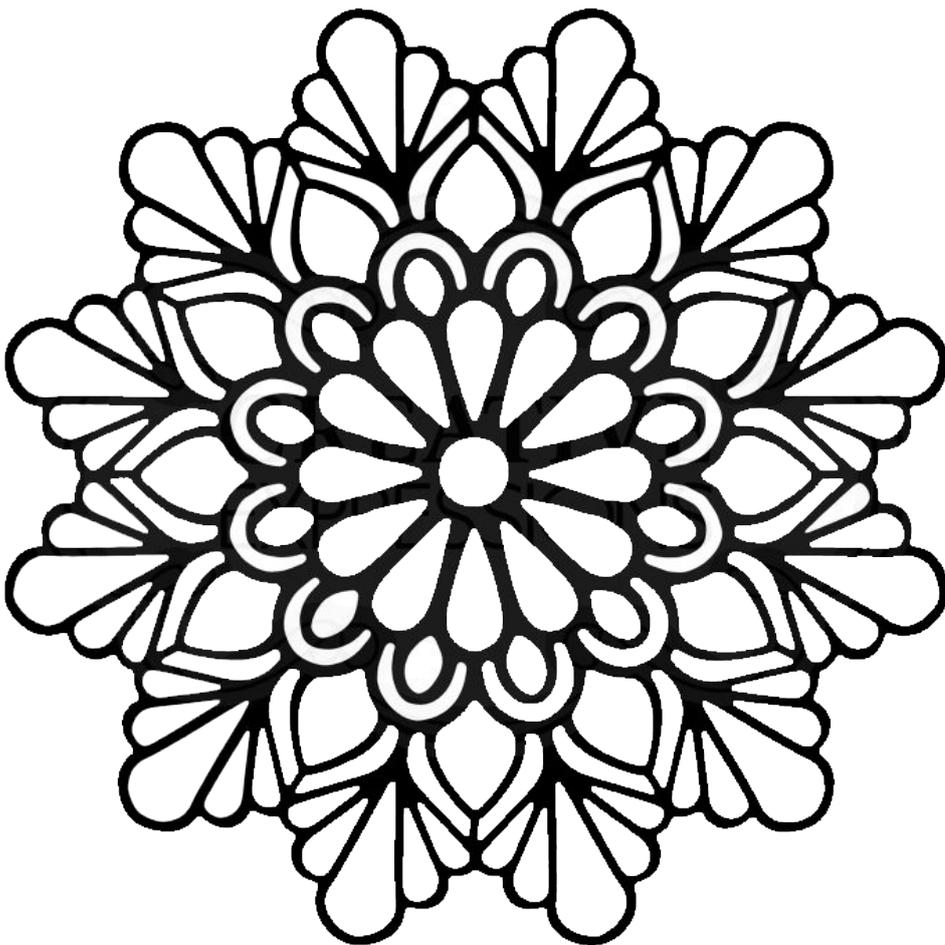


# Data:

Quali personaggi famosi sono nati oggi? \_\_\_\_\_

I mandala non sono semplici disegni ma strumenti per sviluppare creatività e conoscenza di noi stessi.

Procurati qualche colore e prova a realizzare il tuo disegno.



## MANDALA CHE PASSIONE!

La parola mandala viene dal sanscrito e si traduce con "disco" o "centro".

I mandala sono disegni che possono avere diverse forme, ma sono sempre realizzati attorno ad un punto centrale perché tutto parte dal **centro**.

Possono essere disegni molto semplici o al contrario molto complessi.

Se hai trovato quest'attività piacevole, qui di seguito trovi un altro disegno, diverso dal precedente, con più stimoli, da colorare a tuo piacimento.



# Data:

---

C'è qualche tuo parente o conoscente che festeggia oggi il suo compleanno?

Allenare le abilità cognitive? Una buona abitudine quotidiana!

Nell'esercizio che segue, alle domande presentate, fornisci, segnandola con una X la risposta sbagliata (come nell'esempio), il più velocemente possibile. Questa attività può essere fatta anche a coppia con un familiare cercando di rispondere a voce in modo accurato e veloce.

Che cosa si mette nel caffè?

zucchero

~~sale~~

Quante ruote ha un'automobile?

due

quattro

Cosa indossa il medico?

pigiama

camice

Dove si mettono i piatti?

lavatrice

lavastoviglie

Chi fa le uova?

gallo

gallina

Con cosa si mangia la minestra?

cucchiaino

forchetta

Quale animale è più veloce?

ghepardo

tartaruga

Che cosa si mangia a Pasqua?

panettone

colomba

Di che colore è il gabbiano?

verde

bianco

Cosa si usa nel tennis?

racchetta

casco

Cosa serve per guidare la moto?

patente

tessera sanitaria

Cosa si mette ai piedi?

scarpe

cappello

Quale animale è più grande?

balena

criceto

Quale monumento si trova a Roma?

Piramidi

Colosseo

Cosa si vede nel cielo di notte?

sole

stelle

Cosa si indossa al polso?

calze

polso

Dove si va a fare la spesa?

supermercato

stadio

# Data: \_\_\_\_\_

Nati famosi oggi:

Iniziamo con  
una buona  
abitudine:  
**ORIENTAMENTO**

CHE GIORNO E'  
OGGI?

È IL COMPLEANNO  
DI QUALCUNO IN  
FAMIGLIA E CI SONO  
EVENTI  
SIGNIFICATIVI?

Nel 1946 nasceva **CATERINA CASELLI**, celebrata come il casco d'oro della musica italiana. Tra le sue canzoni più famose Nessuno mi può giudicare, Insieme a te non ci sto più e Cento giorni.



LEGGI LA SEGUENTE LISTA DI PAROLE. IN SEGUITO INSERISCI CIASCUNA PAROLA NELLA PROPRIA CATEGORIA.

INFRADITO, MIMOSA, CANOTTIERA, COLOMBA, ROSA, MAGLIA, TULIPANO, PANTALONI, UOVO, MUTANDE, PASTA, VIOLETTA, PRIMULA, BERRETTO, FOULARD, ASPARAGI.

INDUMENTI

FIORI

CIBI

# Data: \_\_\_\_\_

**Santo del giorno:** \_\_\_\_\_

Ci siamo detti spesso quanto sia importante mantenere le nostre relazioni, in particolare in questo periodo. Oggi vogliamo proporti un questionario curioso. Potrebbe essere l'occasione per chiamare un amico che non senti da un po' e rivolgere a lui alcune di queste domande, condividendo le risposte.

1. Qual è il tratto principale del tuo carattere?
2. Qual è la qualità che apprezzi in un uomo?
3. Qual è la qualità che apprezzi in una donna?
4. Cosa apprezzi di più dei tuoi amici?
5. Qual è il tuo peggior difetto?
6. Qual è il tuo passatempo preferito?
7. In che paese vorresti vivere?
8. Qual è il tuo colore preferito?
9. Qual è il tuo fiore preferito?
10. Qual è il tuo uccello preferito?
11. Qual è il tuo musicista preferito?
12. Qual è il tuo pittore preferito?
13. Chi consideri un eroe nella tua vita reale?
14. Dimmi un nome che ti piace.
15. Cosa detesti?
16. Qual è il personaggio della storia che odi più di tutti?
17. Qual è un regalo che vorresti ricevere?
18. Come ti senti attualmente?
19. Qual è il tuo motto di vita?



---

## APPENDICE

---

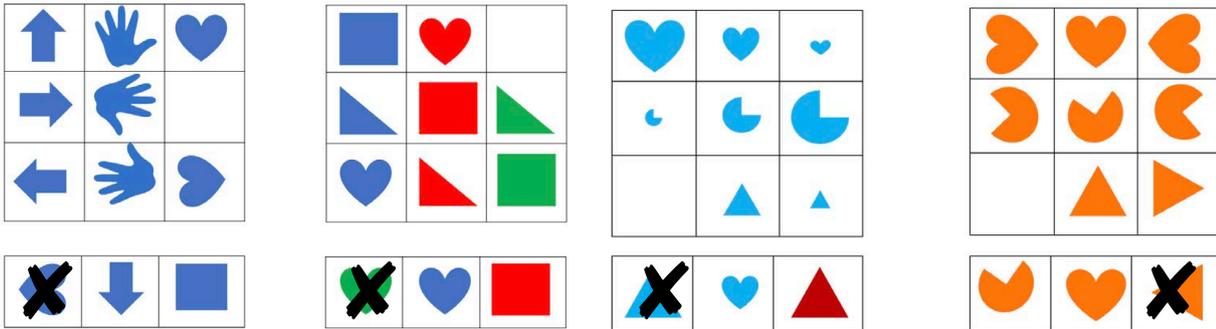
Speriamo che il libro sia utile, lo abbiamo pensato soprattutto per le persone anziane che iniziano ad avere dei problemi di memoria e che possono svolgere le attività in maniera autonoma. Sicuramente gli esercizi possono essere proposti anche a persone con una diagnosi lieve e moderata, ma devono essere adattati e svolti insieme al proprio familiare.

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

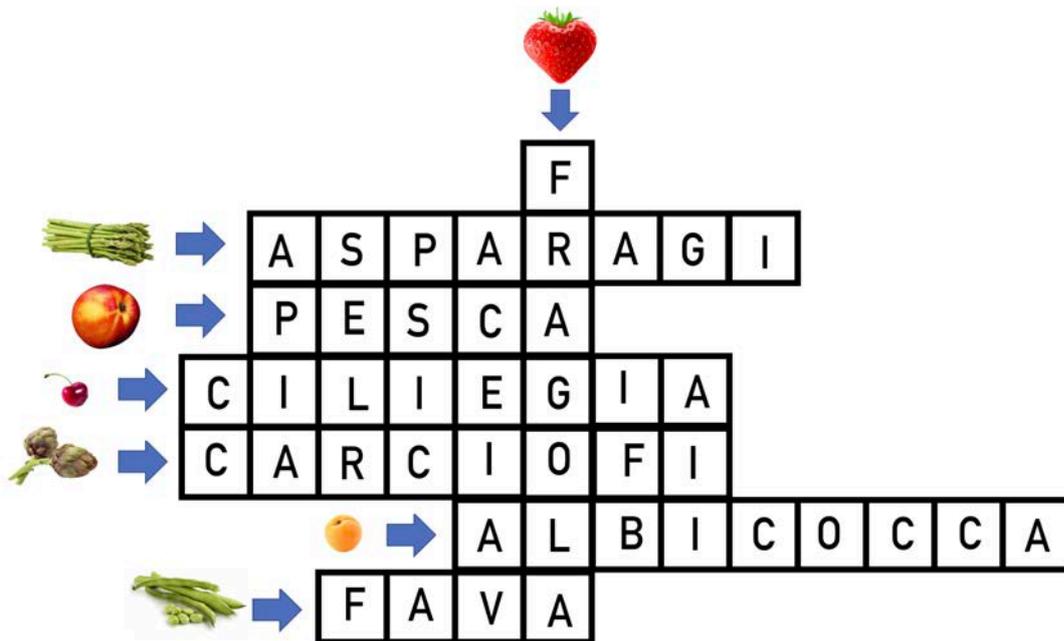
1. Eliminiamo le fonti di disturbo durante le attività come la tv accesa ed illuminiamo bene la stanza prima di iniziare;
2. Concediamo alla persona il tempo di cui ha bisogno e lasciamo che sia lei a decidere il ritmo;
3. Scegliamo il momento della giornata più adatto per proporre un'attività piuttosto 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.

# SOLUZIONI ESERCIZI PROPOSTI

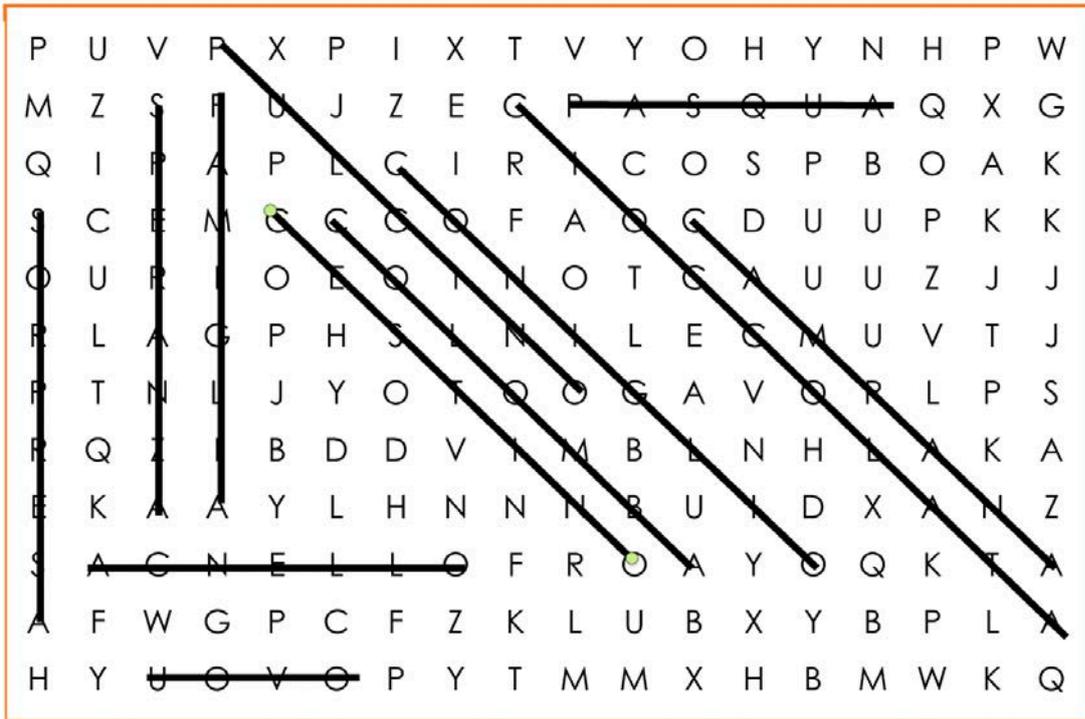
Soluzioni esercizio pagina 8



Soluzioni esercizio pagina 10



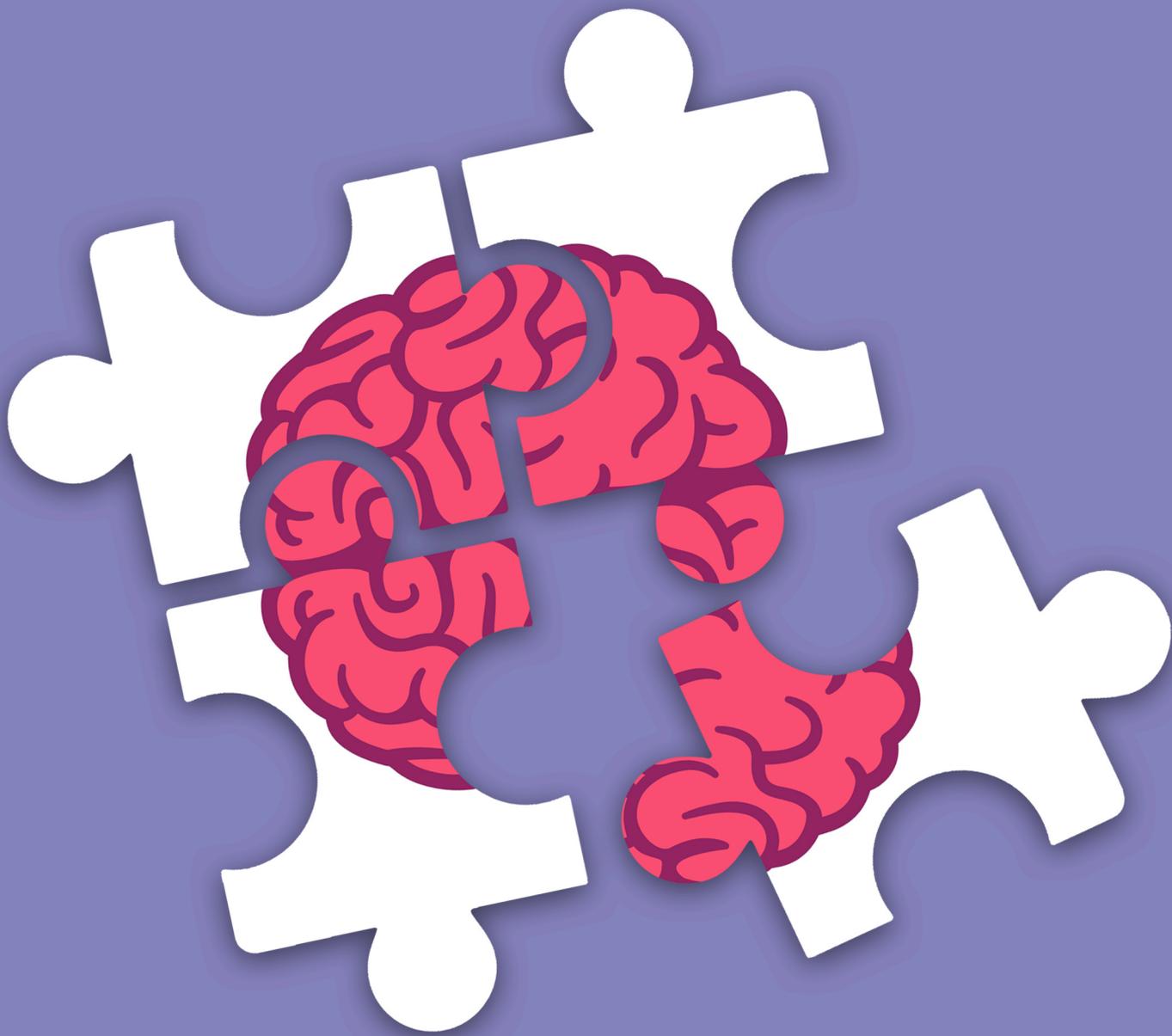
Soluzioni esercizio pagina 18



Soluzioni esercizio pagina 28

1. Quanto ti deve il tuo amico? 22,30€
2. Quanti soldi hai speso tu? 24,01 €
3. Il tuo amico ti ha dato 17.10 €. È giusto? No
4. Quanto ti deve ancora il tuo amico? 5,20€
5. Cosa non ha consegnato il tuo amico? Le salsicce
6. TOTALE: 46,31





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