La rubrica estiva degli esercizi

Associazione Alzheimer Rimini ODV

PER MANTENERE LA MENTE ATTIVA!

A cura di:
dott.ssa Manuela Boschetti
dott.ssa Lucia Sarti
dott.ssa Caroline Petrelli
dott. Davide De Rosa Saccone

Cancella tra le quattro parole quella intrusa (che non c'entra con le altre)

★★

Categoria: Logica, Memoria

Ape – Mosca – ~~Rondine~~ – Formica

Sogliola – Rana – Orata – Squalo

Guanti – Mano – Collo – Piede

Spinaci – Carote – Sedano – Melone

Arlecchino – Pulcinella – Garibaldi – Balanzone

Pianoforte – Foglio – Tamburo – Chitarra

Coltello – Martello – Falce – Sega

Celentano – Modugno – Totò – Villa

RILEGGI CON ATTENZIONE E
GIRA PAGINA

Ricorda le parole intruse che hai cancellato ★★

Categoria: Logica, Memoria

1).....

2).....

3).....

4).....

5).....

6).....

7).....

8).....

Cancella tutti i 4 vicini alle consonanti

★★

Categoria: Linguaggio, Memoria ecc

3 4 P 6 P 1 E 9 E 4 5 2 F 7 5 H 3 6

5 7 V 8 1 6 1 R C 5 9 4 Z L 5 Y 1 U

4 M 6 V 5 R U 4 H 7 0 R M 3 R 2 M C

5 C H E B 8 F 1 B L R 4 V U 8 R 2 4

E 8 0 A 1 C S R 0 T C 1 B R J 1 2 8

R F 2 8 T 4 E 3 P 2 S 1 8 U 7 X 4 U

8 3 T 8 E Z P 6 C E B H 3 1 V 9 3 R

9 R 6 C 9 R L 1 E 8 4 C 7 E R F 2 T

C 4 2 R B 7 T 8 2 6 Q 5 C U 1 H S N

E B S 4 9 R 3 G 9 Q Z 6 N R C Z 4 5

Associazione Alzheimer Rimini ODV, Luglio 2020

Trova le parole...

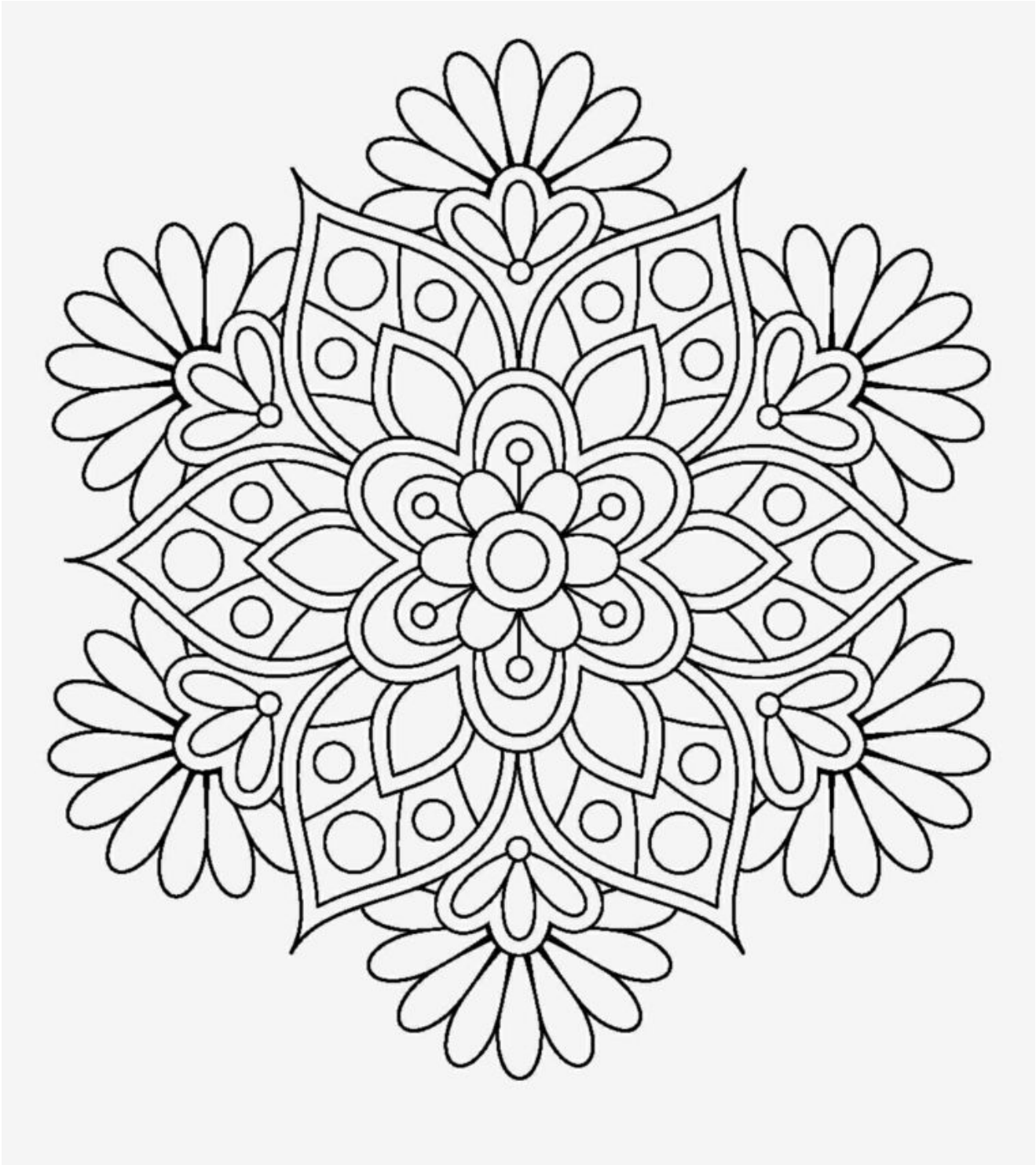
★★

Categoria: Linguaggio

Parole che iniziano con **OR**

Parole che iniziano con **AT**

Rilassarsi colorando



Raggruppa le seguenti parole in categorie

★★

Categoria: Logica, Memoria

Tulipano	Sarta
Secchiello	Pantaloni
Calcio	Falegname
Ombrellone	Margherita
Tennis	Pallacanestro
Crema solare	Giacca
Pallavolo	Muratore
Rose	Sdraio
Maglione	Giglio
Camicia	Salumiere

Fiori	Sport	Estate	Mestieri	Indumenti

RILEGGILE CON ATTENZIONE E GIRA LA PAGINA

Adesso prova a ricordare le 4 parole di ogni categoria

★★★

Categoria: Memoria

Fiori	Sport	Estate	Mestieri	Indumenti

Cancella tutti i 7

★★

Categoria: Attenzione

8	0	4	7	6	3	3	9	6	1	3
7	1	4	2	0	5	5	7	6	8	3
7	2	3	1	5	8	8	7	1	2	2
5	2	3	2	0	6	7	9	2	7	7
0	0	7	5	8	1	0	0	5	4	6
3	3	4	2	8	7	3	3	5	3	6
9	9	1	2	1	2	0	2	2	3	0
8	8	3	4	0	5	0	1	1	9	9

Raggruppa le seguenti parole in categorie

★★

Categoria: Logica

Crostata	Mucca
Mestolo	Rosso
Divano	Cane
Forchetta	Bombolone
Armadio	Sedia
Ramaiola	Giallo
Letto	Cavallo
Bignè	Coltello
Blu	Gelato
Verde	Pecora

Dolci	Mobili	Oggetti Cucina	Animali	Colori

RILEGGILE CON ATTENZIONE E GIRA LA PAGINA

Adesso prova a ricordare le 4 parole di ogni categoria

★★★

Categoria: Memoria

Dolci	Mobili	Oggetti Cucina	Animali	Colori

Trova le parole...

★★

Categoria: Linguaggio

Parole che iniziano con **E** e finiscono con **E**

Parole che iniziano con **A** e finiscono con **A**

Barra tutte le scarpe con tacco

★★

Categoria: Attenzione

Quale immagine è presente solo una volta?

.....

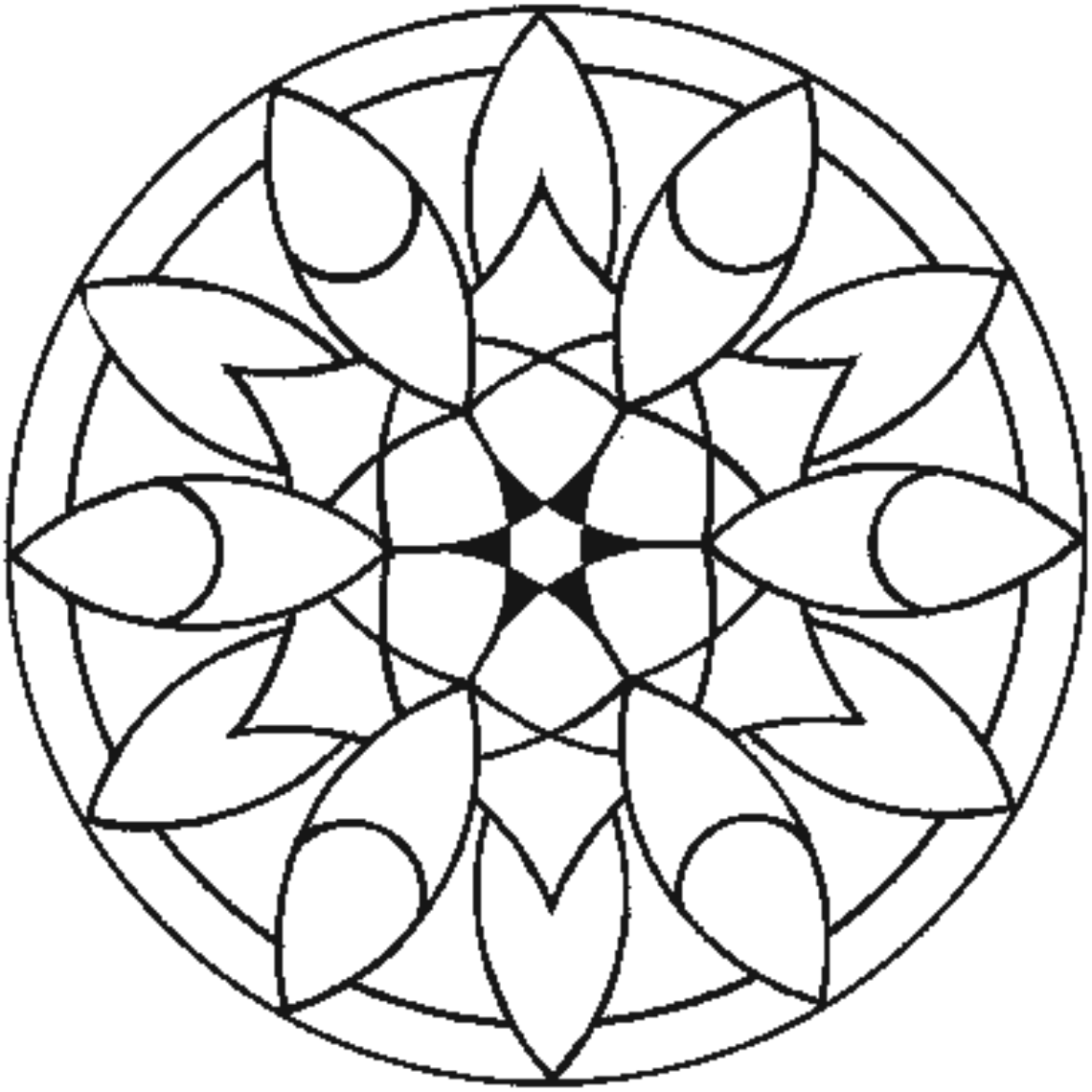
Oltre alla scarpa con il tacco, quali altre immagini ricordi?

★★★

Categoria: Memoria

1) .....
2) .....
3) .....
4) .....
5) .....
6) .....
7) .....
8) .....
9) .....
10) .....
11) .....
12) .....

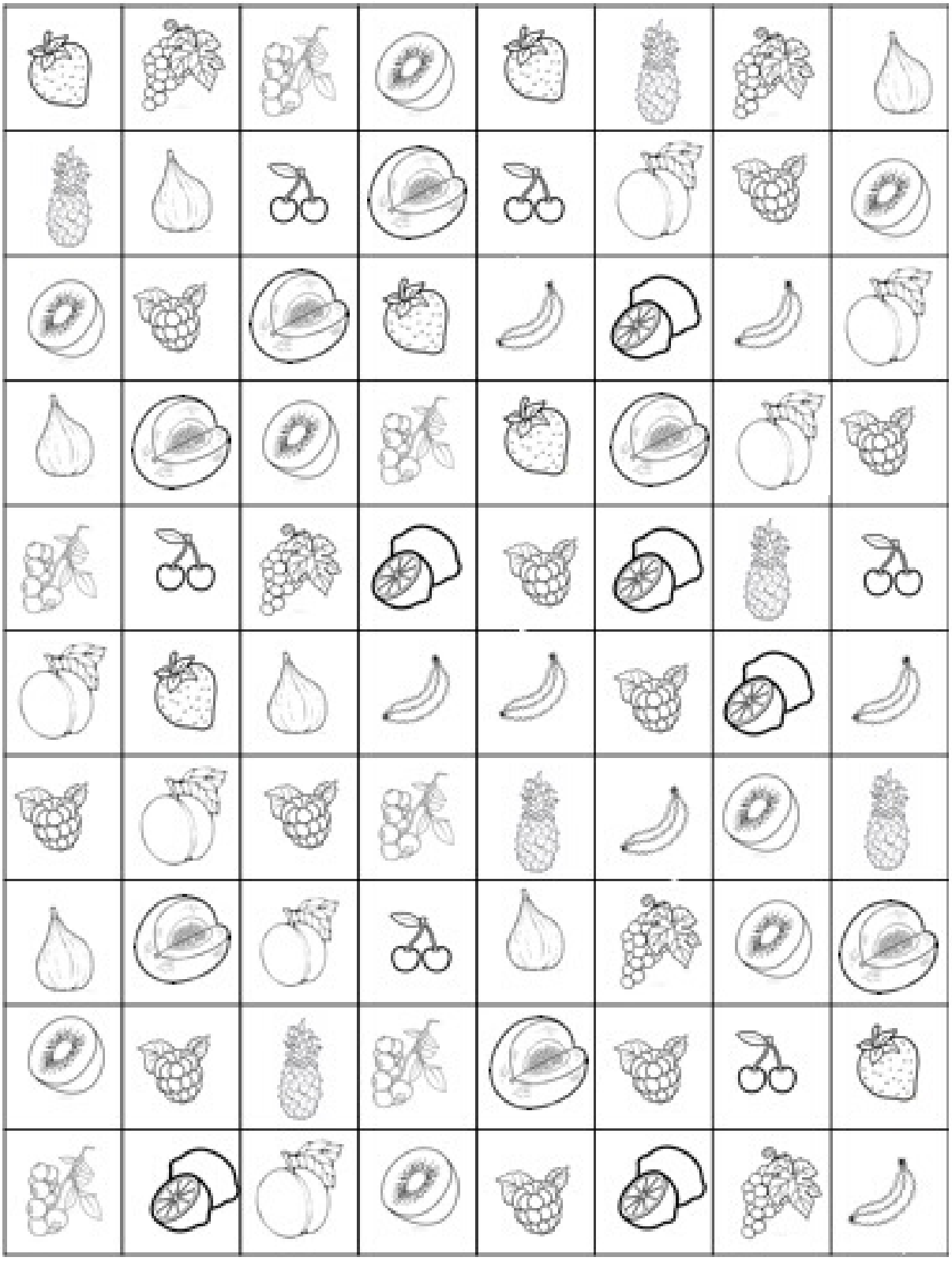
Rilassarsi colorando



Trova il frutto che si ripete 10 volte

★★★

Categoria: Attenzione



Trova le parole...

★★★

Categoria: Linguaggio

Parole di **6** lettere che iniziano con la **D**

Parole di **6** lettere che iniziano con la **T**

Leggi attentamente la lista di parole

★★★

Categoria: Memoria

COCOMERO

SCARPE

CAMPANILE

VASO

PERA

CAPPELLO

CAVALLO

Gira la pagina

Scrivi le 4 parole che iniziano con la lettera C

★★★

Categoria: Memoria

Trova le parole...

★★

Categoria: Linguaggio

Parole che iniziano con **OS**

Parole che iniziano con **GR**

Rilassarsi colorando

Trova le parole...

★★

Categoria: Linguaggio

Parole che finiscono con **LO**

Parole che finiscono con **IO**

Osserva attentamente le immagini

★★★

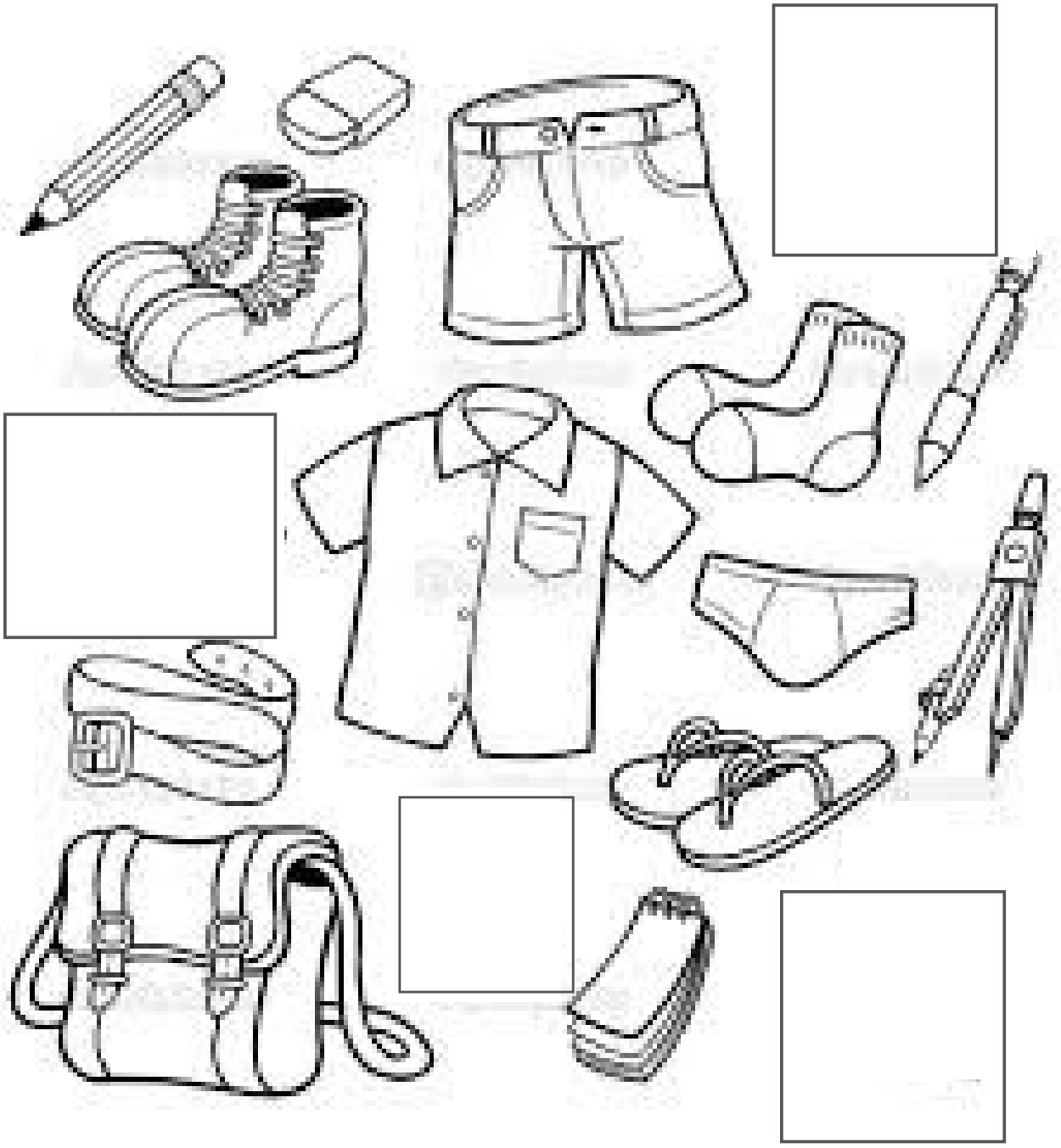
Categoria: Memoria

Gira la pagina

Disegna o scrivi i 4 oggetti mancanti nei riquadri

★★★

Categoria: Memoria



Trova le parole...

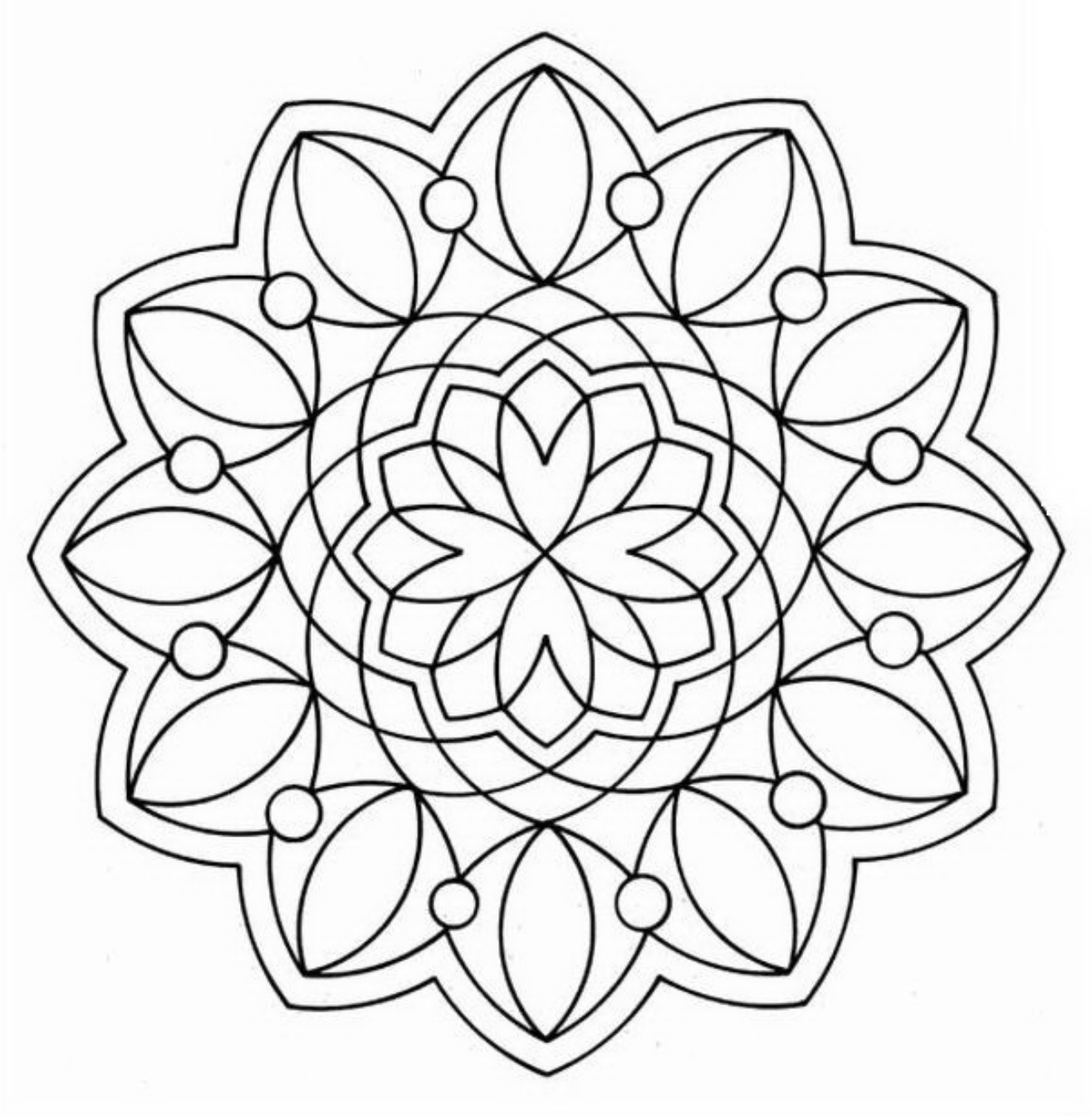
★★

Categoria: Linguaggio

Parole che finiscono con **SE**

Parole che finiscono con **IA**

Rilassarsi colorando



Trova le parole...

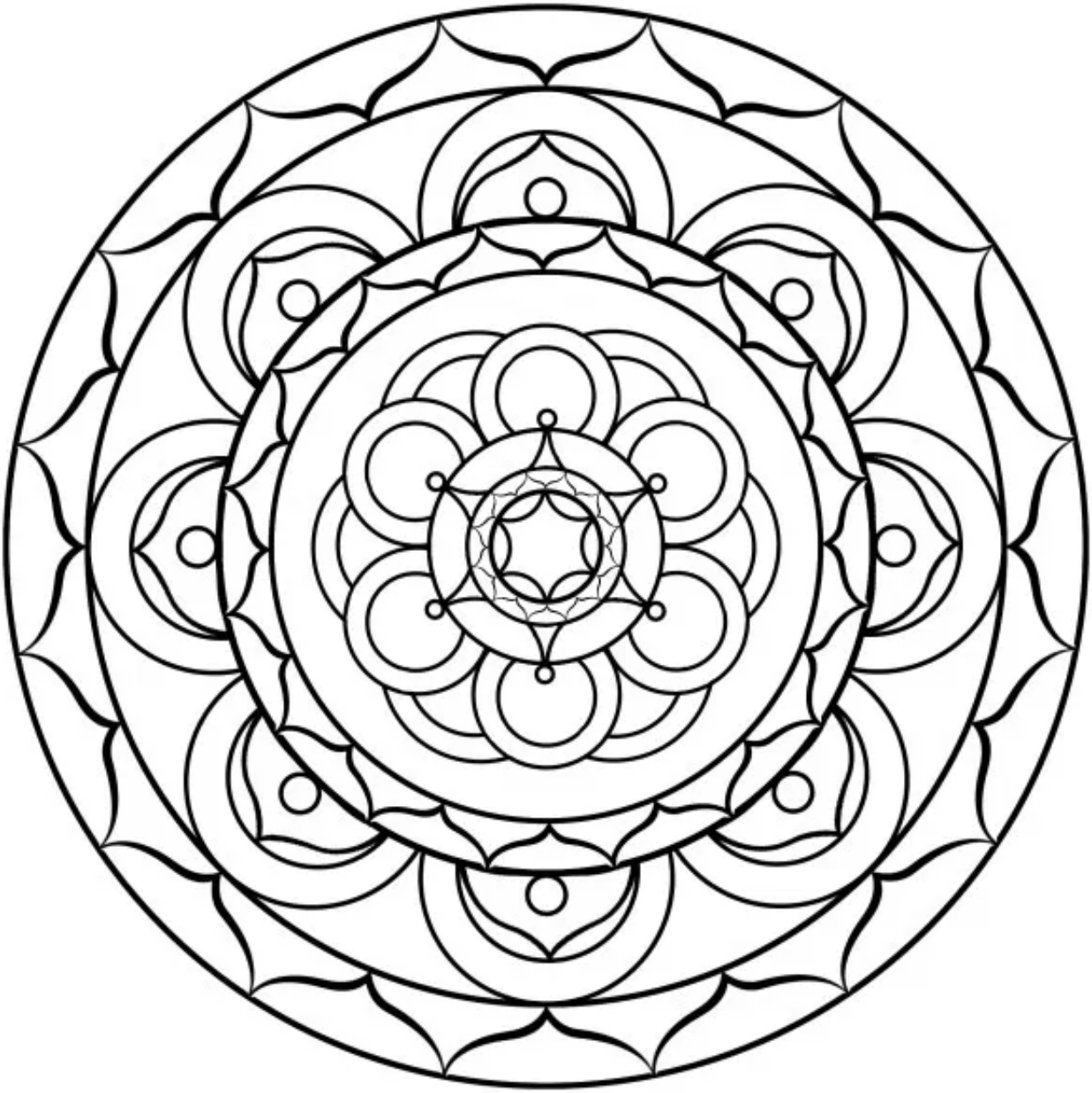
★★★

Categoria: Linguaggio

Parole che contengono **SCA**

Parole che contengono **LI**

Rilassarsi colorando



Trova le parole...

★★★

Categoria: Linguaggio

Parole che contengono **SCI**

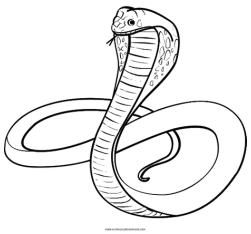
Parole che contengono **RT**

Trova le parole...

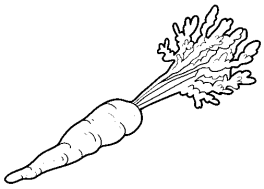
★★

Categoria: Linguaggio

Animali che strisciano



Cose che sono sottoterra



Trova le parole in orizzontale, in verticale e in diagonale

★★

Categoria: Attenzione, Linguaggio

A	M	P	O	P	A	L	L	A	V	O	L	O
B	E	T	P	U	O	I	T	N	A	U	G	A
I	O	I	I	G	O	L	T	I	R	O	L	C
U	S	B	V	I	N	I	O	E	T	S	A	I
T	C	I	C	L	I	S	T	A	R	N	C	P
F	L	O	G	A	T	P	U	N	T	I	I	P
T	R	O	R	T	N	E	T	U	F	F	O	I
S	P	E	S	O	A	V	A	L	C	A	T	O
T	T	I	L	S	F	R	A	C	C	H	E	T

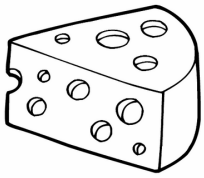
Archi
Aste
Bob
ciclista
clava
Corsa
Fantino
Gare
Golf
Guanti
Ippica
Pallavolo
Peso
Polo
Pugilato
Punti
Reti
Tiro
Tuffo

Trova le parole...

★★

Categoria: Linguaggio

Cose che si mantengono in frigo



Cose che si spalmano

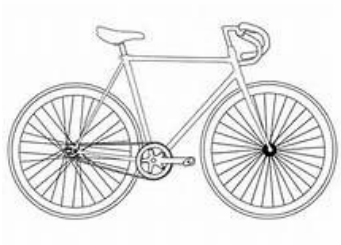
Trova le parole...

★★

Categoria: Linguaggio

Cose che si trovano in cantina

Cose che si trovano in garage



Trova i nomi dei 3 pesci e i 3 tipi di pasta in orizzontale, in verticale e in diagonale

★★★

Categoria: Attenzione, Linguaggio

S	C	A	M	P	I	P	I	P
E	P	I	S	E	V	I	L	O
D	E	A	U	O	V	O	L	L
A	R	A	G	O	S	T	E	P
N	A	Z	O	H	Z	I	T	E
I	P	E	N	N	E	E	R	T
A	F	I	L	E	T	T	O	T
U	S	I	M	A	R	I	T	E
I	C	I	P	O	L	L	A	I

Trova le parole...

★★

Categoria: Linguaggio

Personaggi famosi dello sport

Avvenimenti importanti della storia

Trova le parole...

★★

Categoria: Linguaggio

Mestieri con la **C**

Mestieri con la **R**

Leggi attentamente la lista di parole

★★★

Categoria: Memoria

OROLOGIO

TALPA

ZAPPA

ANELLO

VALIGIA

RIGHELLO

ROSA

IMBUTO

Gira la pagina

Scrivi le 8 parole che ricordi

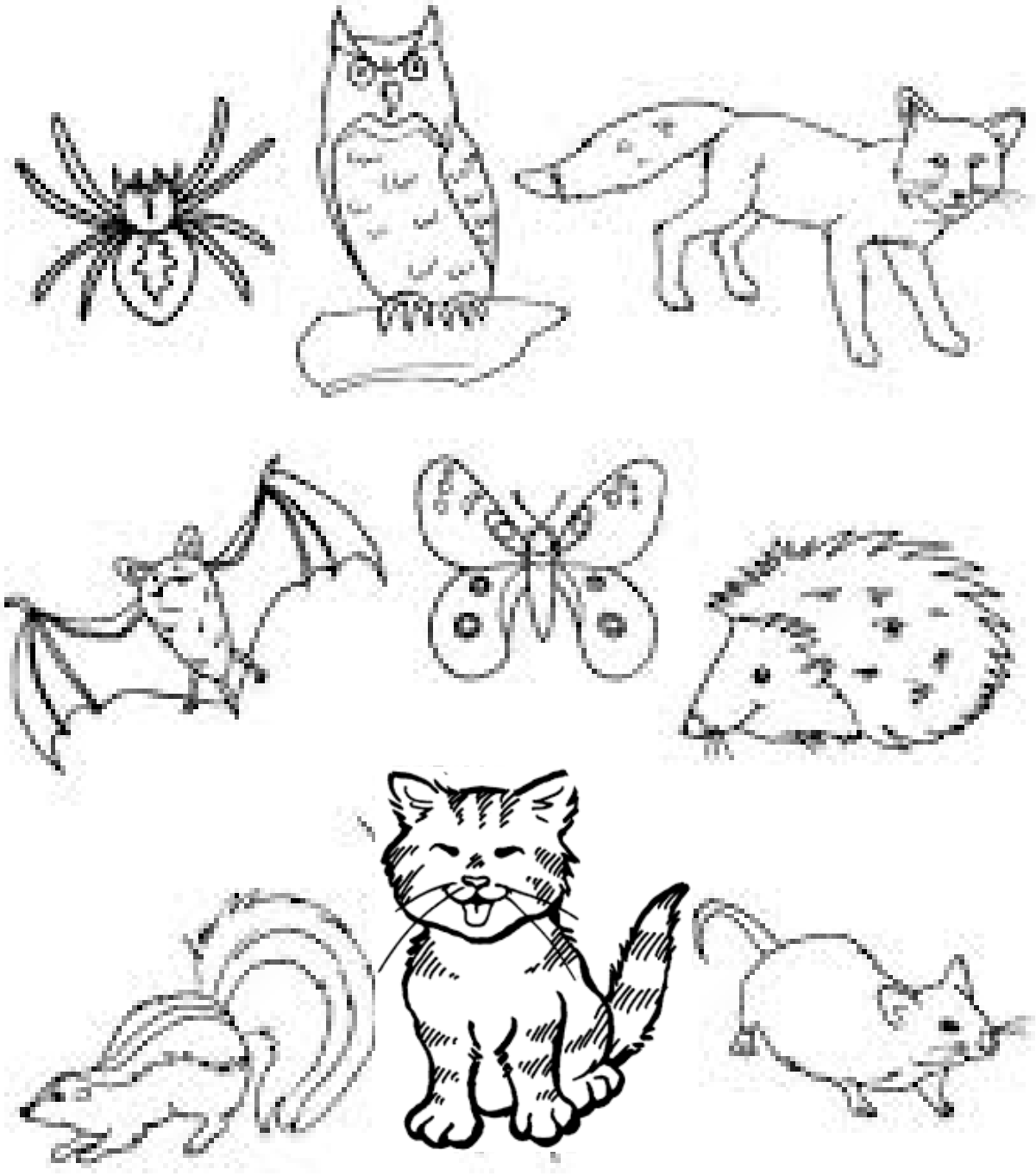
★★★

Categoria: Memoria

Osserva attentamente le immagini

★★★

Categoria: Memoria



Gira la pagina

Prova a ricordare i 9 animali che hai visto

★★★

Categoria: Memoria

La rubrica degli esercizi

Associazione Alzheimer Rimini ODV

TIENI IN MENTE!

Cosa vuol dire allenare la mente?

Il nostro cervello non lavora solamente quando ci concentriamo su degli esercizi specifici, ma anche quando è impegnato a svolgere altri tipi di attività quotidiane. Ad esempio anche una semplice passeggiata o dedicarsi al giardino o seguire una ricetta, ci induce ad utilizzare in una differente modalità l'attenzione, la memoria, la coordinazione motoria, la logica, il linguaggio e le altre competenze della nostra mente.

Vi auguriamo una Estate ricca di attività piacevoli e stimolanti!

A cura di:
dott.ssa Manuela Boschetti
dott.ssa Lucia Sarti
dott.ssa Caroline Petrelli
dott. Davide De Rosa Saccone