La rubrica 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

Indicazioni per l'utilizzo

✓ La rubrica è stata pensata per allenare la memoria e le altre funzioni cognitive

✓ Gli esercizi possono essere scelti liberamente

✓ La complessità dell'esercizio è indicata dal numero di stelline (in alto a destra):

difficoltà bassa	★
difficoltà media	★★
difficoltà alta	★★★

Il piacere di colorare

"I primi fiocchi di neve..."

Fluenza verbale

Categoria: Linguaggio

Scrivi tutte le parole che ti vengono in mente che iniziano con:

NE

Esempio: Neve

_____

_____

_____

_____

_____

CO

Esempio: Comodino

_____

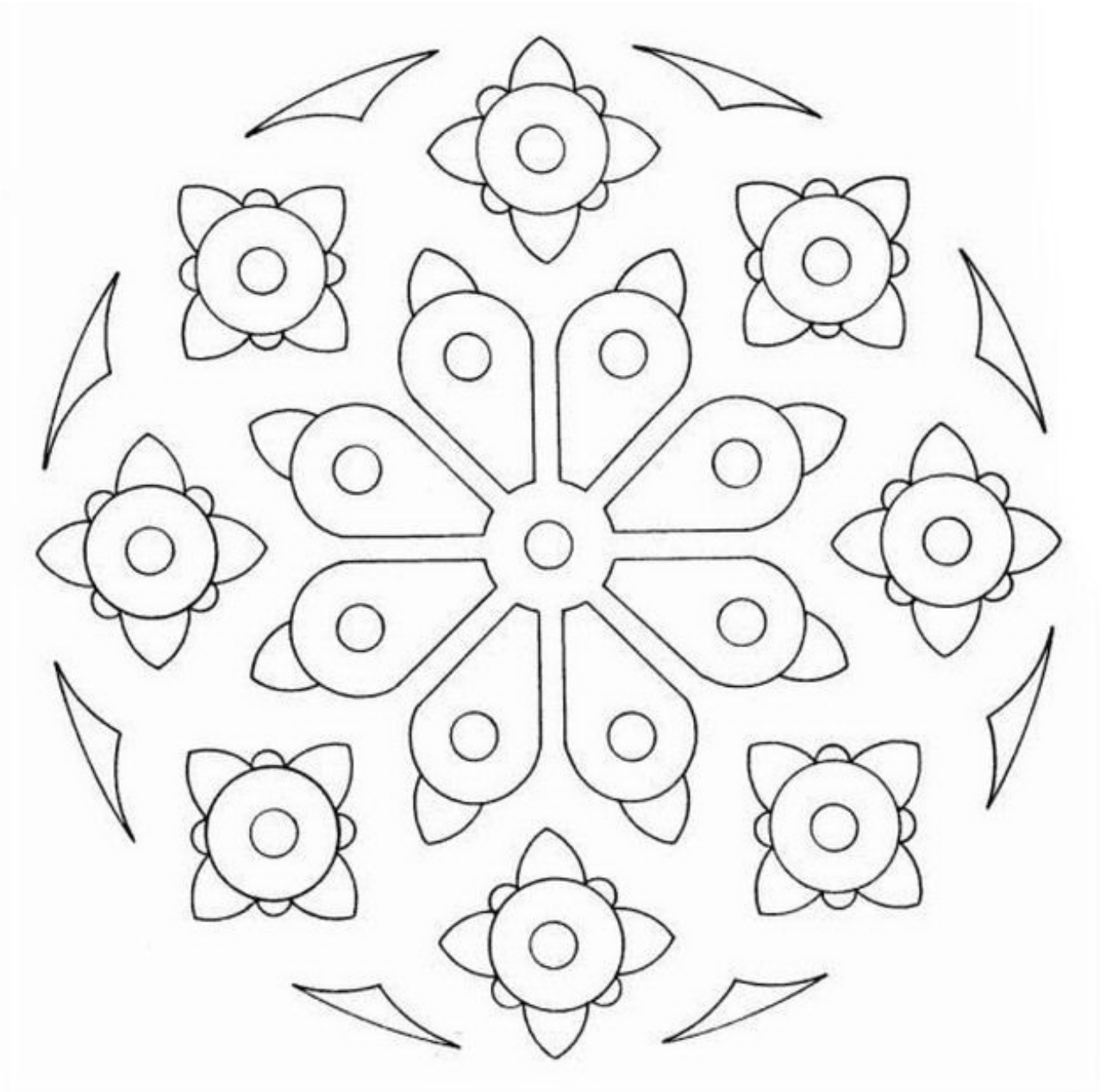
_____

_____

_____

_____

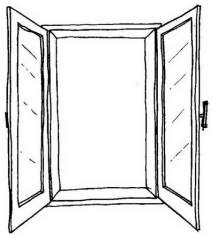
Mandala



Fluenza verbale

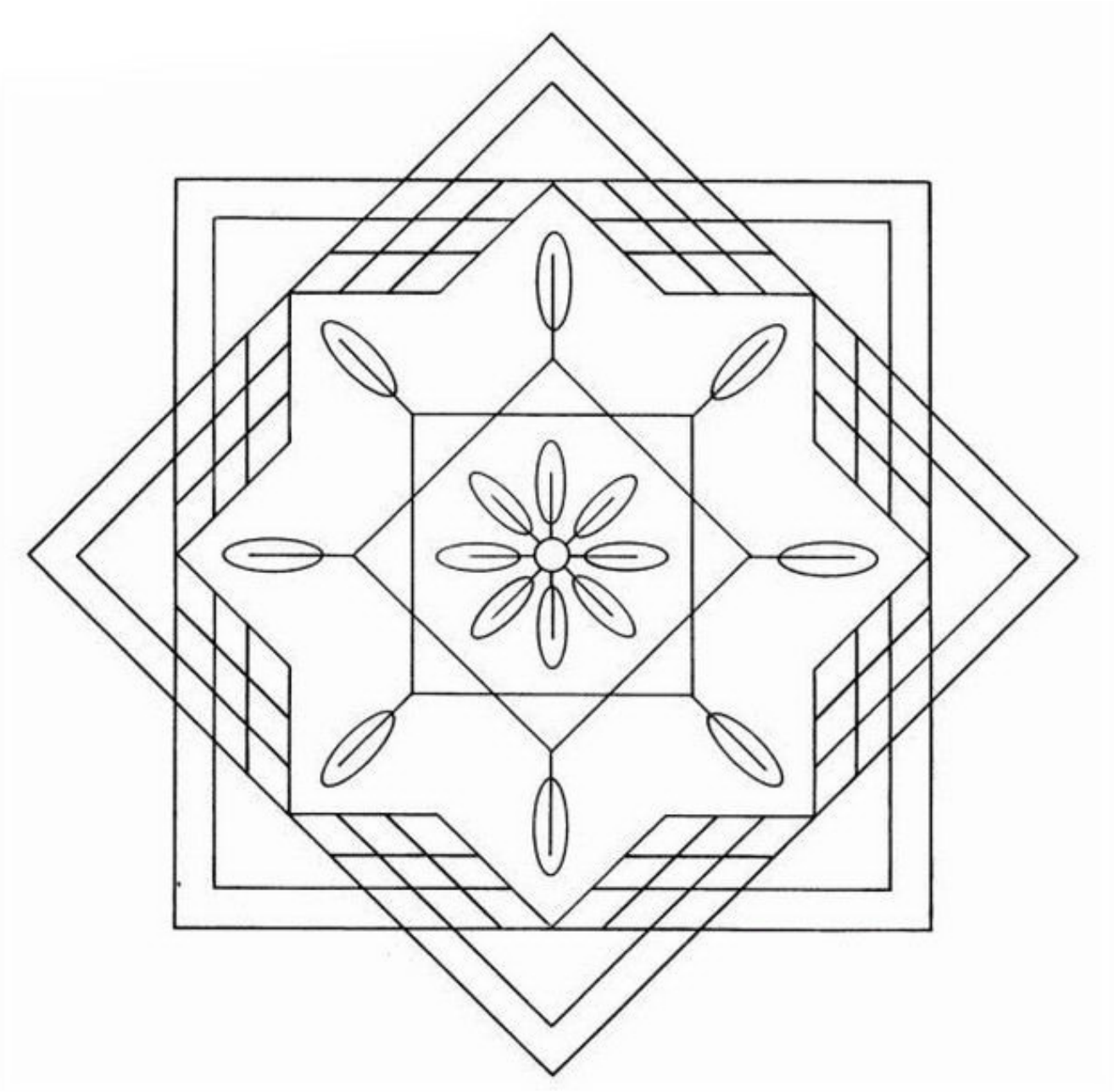
Categoria: Linguaggio

Cose che si aprono e si chiudono



Elenca i regali che vorresti ricevere a Natale

Mandala

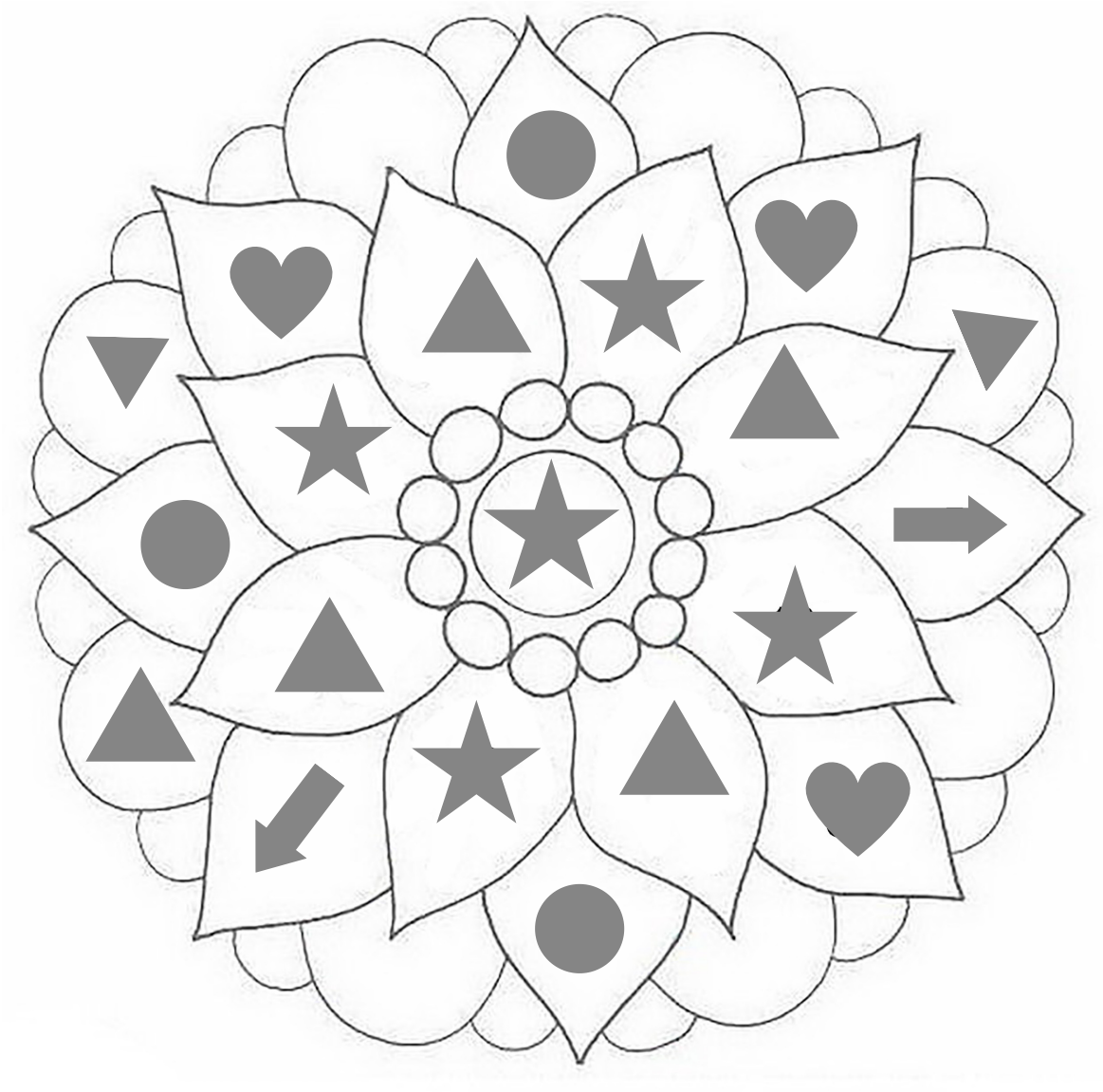


COLORA

★★

Categoria: Attenzione

Colora seguendo le istruzioni



Cuore = ROSA

Stella = GIALLO

Triangolo = BLU

Freccia = ARANCIONE

Cerchio = VERDE

Fai una croce su 3 B 6

★★

Categoria: attenzione

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 B M 3 R 2 M C

5 C H E B 8 F 1 B 3 R 4 6 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 B

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

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

Fluenza verbale

★★

Categoria: Linguaggio

Scrivi tutte le parole che ti vengono in mente che iniziano con:

STO

Esempio: Storia

_____

_____

_____

_____

_____

CRA

Esempio: Cratere

_____

_____

_____

_____

_____

Mandala

Fluenza verbale

★★

Categoria: Linguaggio

Città che contengono le lettere:

O - M

Esempio: Modena

_____

_____

_____

_____

_____

P - A

Esempio: Parma

_____

_____

_____

_____

_____

Il piacere di colorare

"In attesa di aprire i regali di Natale ..."

Fluenza verbale

★★

Categoria: Linguaggio

Scrivi tutte le parole che ti vengono in mente che finiscono con:

GNA

Esempio: Montagna

_____

_____

_____

_____

_____

CHIO

Esempio: Picchio

_____

_____

_____

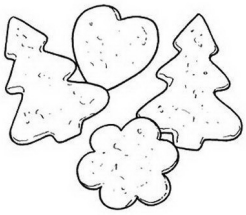
_____

_____

Fluenza verbale

★★

Categoria: Linguaggio



I cibi del pranzo di Natale

Scrivi un ricordo legato al Natale

Crea una storia

★★

Categoria: Linguaggio

Crea una storia con le seguenti parole:

CAMINO

NEVE

GATTO

CIOCCOLATINI

NIPOTI

Il piacere di colorare

★★★

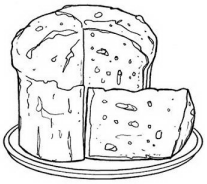
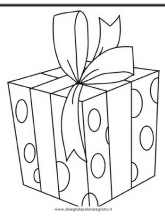
"Finalmente gli addobbi di Natale..."

Memorizza le immagini

★★★

Categoria: Attenzione, memoria

Osserva attentamente le immagini nella griglia...

Ricorda le immagini

★★★

Categoria: Attenzione, memoria

Scrivi o disegna nella posizione corretta le immagini osservate nella pagina precedente

Crea le parole

★★★

Categoria: Linguaggio

Forma il maggior numero di parole combinando le seguenti lettere.
Le lettere possono essere utilizzate una sola volta per ogni parola.

T I R L A

O S M P

Esempio: Riso

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Leggi attentamente le parole

★★★

Categoria: Memoria

CAMMELLO

MIRTILLO

CANNUCCIA

TORRONE

CAMPANILE

VASSOIO

CUSCINO

FIOCCO

LAMPADARIO

GUFO

Poi volta pagina...

★★★

Prova a ricordare le 10 parole della pagina precedente

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Fluenza verbale

★★★

Categoria: Linguaggio

Scrivi tutte le parole che ti vengono in mente che finiscono con:

PO

Esempio: Tempo

_____

_____

_____

_____

_____

DI

Esempio: Saldi

_____

_____

_____

_____

_____

Trova le parole

★★★

Categoria: Linguaggio

Aggiungi una lettera dove vuoi per formare nuove parole:

RIO

Esempio: Ri**s**o

_____

_____

_____

_____

_____

ORA

Esempio: **N**ora

_____

_____

_____

_____

_____

Anagramma

★★★

Categoria: Linguaggio, ragionamento

Cambia l'ordine delle lettere e scopri le parole del Natale:

Es. ONPI → PINO

OCNI .....

COUFO .....

LUCI .....

ENRAN .....

DICLO .....

GERALI .....

ALONGE .....

OSUMCHI .....

A tutti voi...

Felice Anno Nuovo

Associazione Alzheimer Rimini ODV,Dicvembre 2020