

La rubrica degli esercizi

MARZO

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



Marzo: il risveglio della natura

Scrivi un ricordo...

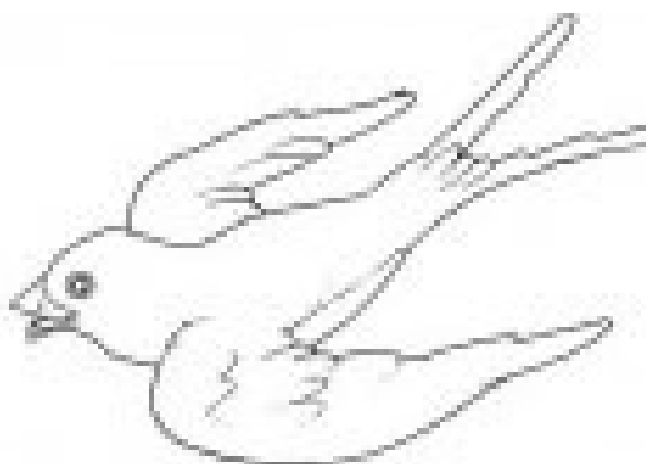


Categoria: Orientamento temporale

A large thought bubble with a scalloped border and five horizontal lines inside for writing.

IL PRIMO GIORNO DI PRIMAVERA

21 MARZO



Fluenza verbale



Categoria: Linguaggio

Scrivi gli **animali** che ti vengono in mente che iniziano con:

R



Esempio: Rondine

Scrivi gli **animali** che ti vengono in mente che puoi trovare
nelle case di campagna



Esempio: Coniglio

"Il giallo intenso della mimosa..."



Fluenza verbale



Categoria: Linguaggio

Scrivi i **mestieri** che ti vengono in mente che iniziano con:

P

Esempio: Panettiere

Scrivi gli oggetti che rendono il nostro giardino più bello...

Esempio: Altalena

*"Nella sera della vigilia di San Giuseppe...
le focarine preannunciano la primavera"*



Mi ricordo che

.....

.....

.....

.....

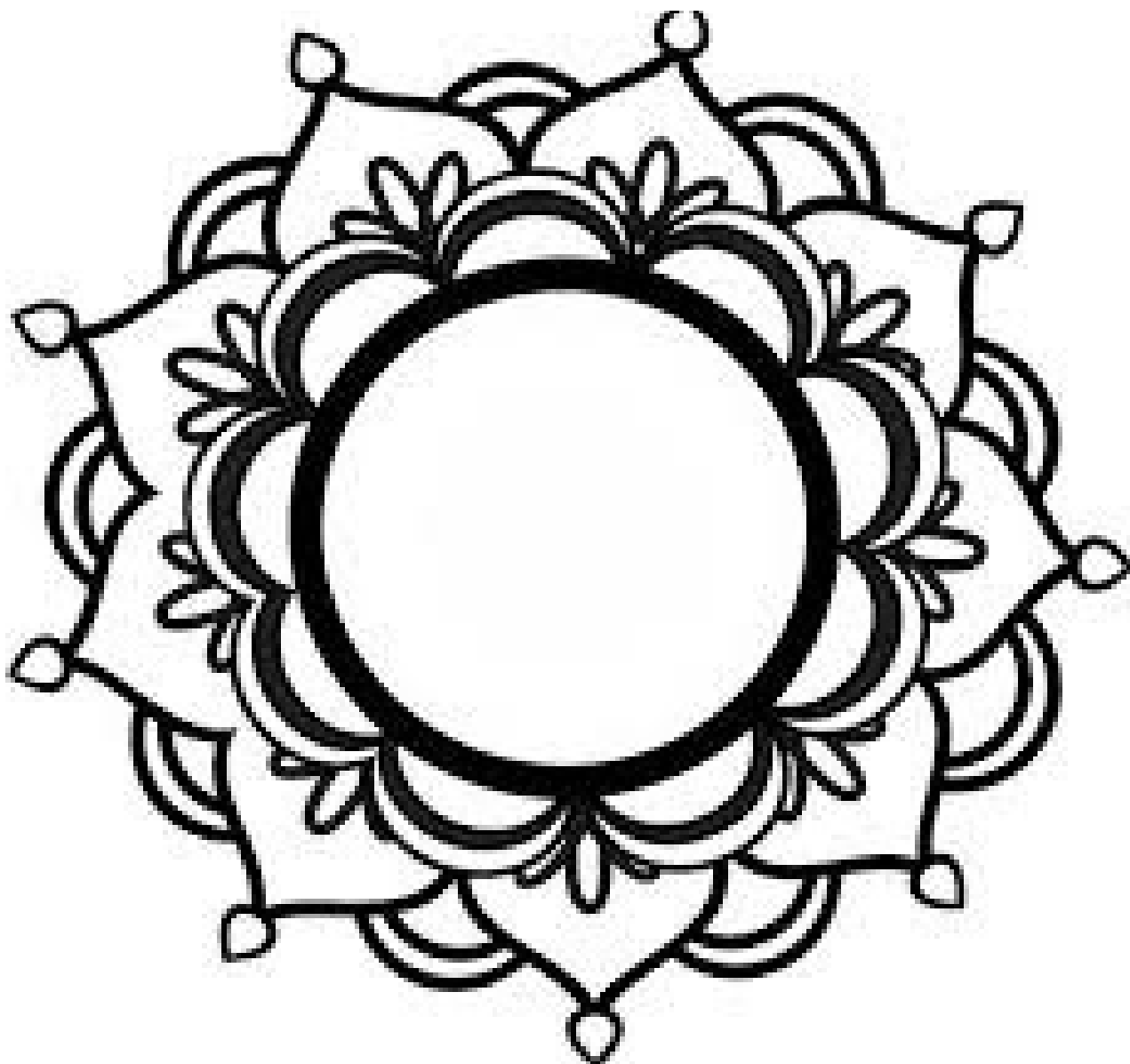


*"Tanta voglia di stare all'aria aperta..
In primavera il piacere di un gustoso picnic .."*



Cosa porteresti al picnic..?

Il piacere di colorare



Fluenza verbale



Categoria: Linguaggio

Quante parole trovi in 3 minuti ?

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

TA

Esempio: Tappo

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

LI

Esempio: Libertà

Fluenza verbale



Categoria: Linguaggio

Scrivi tutti i **fiore** che ti vengono in mente ...



Completa la sequenza di numeri



Categoria: Calcolo

Aggiungi 4

4 8 12 -----

Aggiungi 3

3 6 9 -----

Aggiungi 5

5 10 15 -----

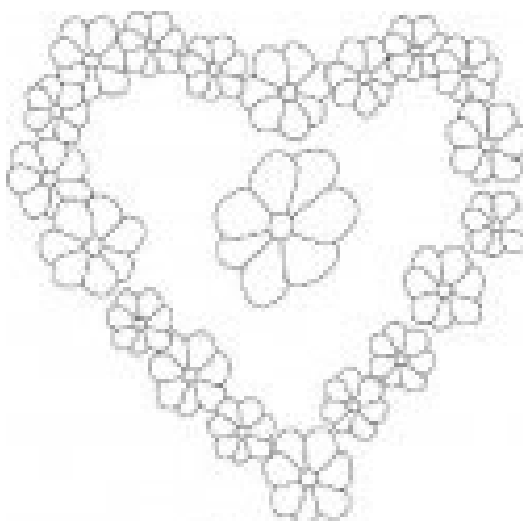
Fluenza verbale



Categoria: Linguaggio

Scrivi tutte le parole che fanno rima con PRIMAVERA:

Esempio: Cameriera



**Leggi la poesia e
colora di giallo la vocale O**



Categoria: Attenzione

Mese di Marzo

E' tornato il mese che porta a tutti
il dono della bella primavera.

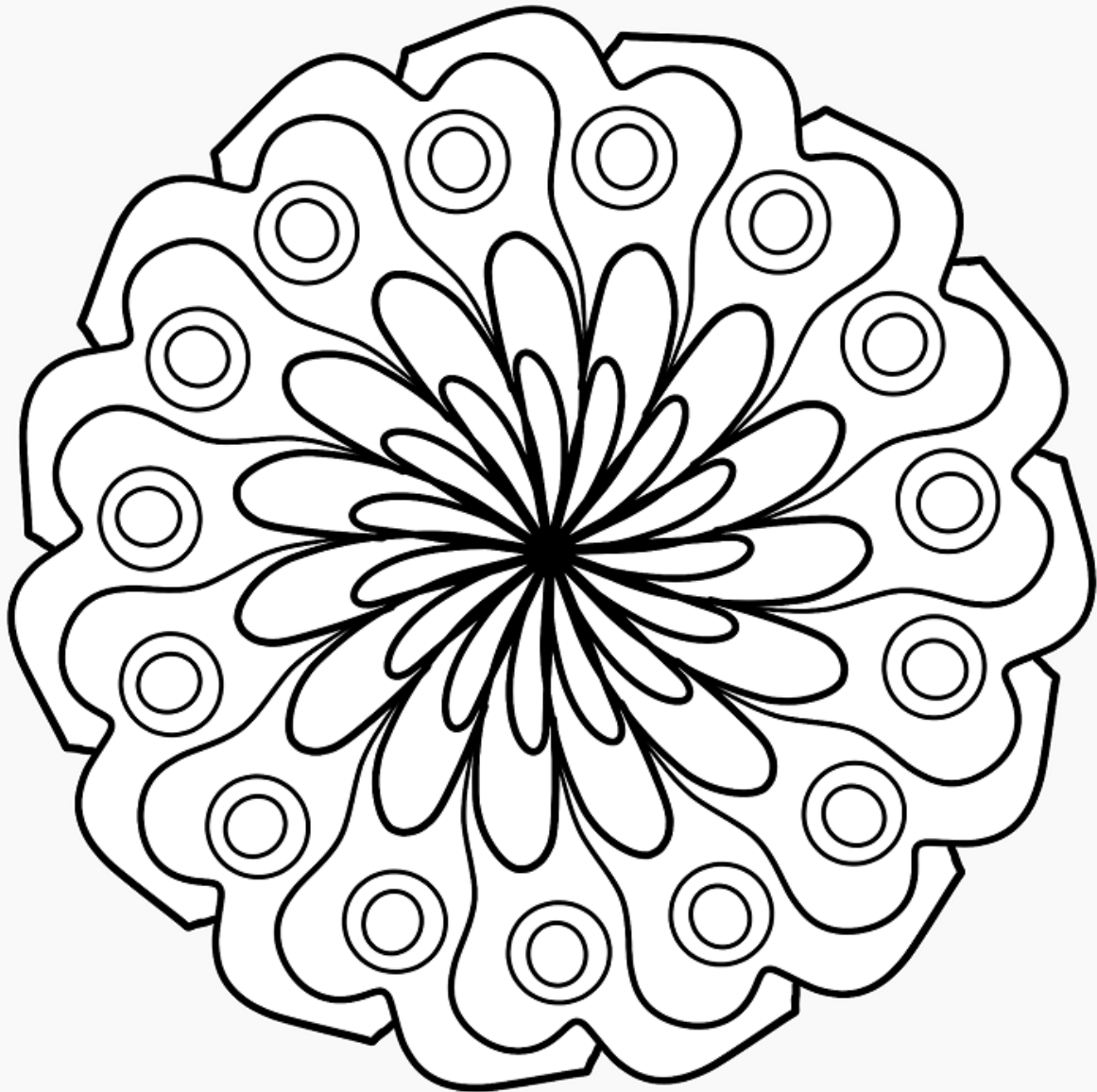
Marzo fa splendere un bel sole, poi lo
nasconde con un nuvolone nero.

Chiama il vento impetuoso
e fa scoppiare un temporale.

Poi il cielo torna sereno e
nell'azzurro appare un bell'arcobaleno.

Marzo è un mese pazzo, pazzo,
ma tutti lo amano e lo
raccolgono con gioia.

Il piacere di colorare



Fluenza verbale



Categoria: Linguaggio

Scrivi il maggior numero di elettrodomestici

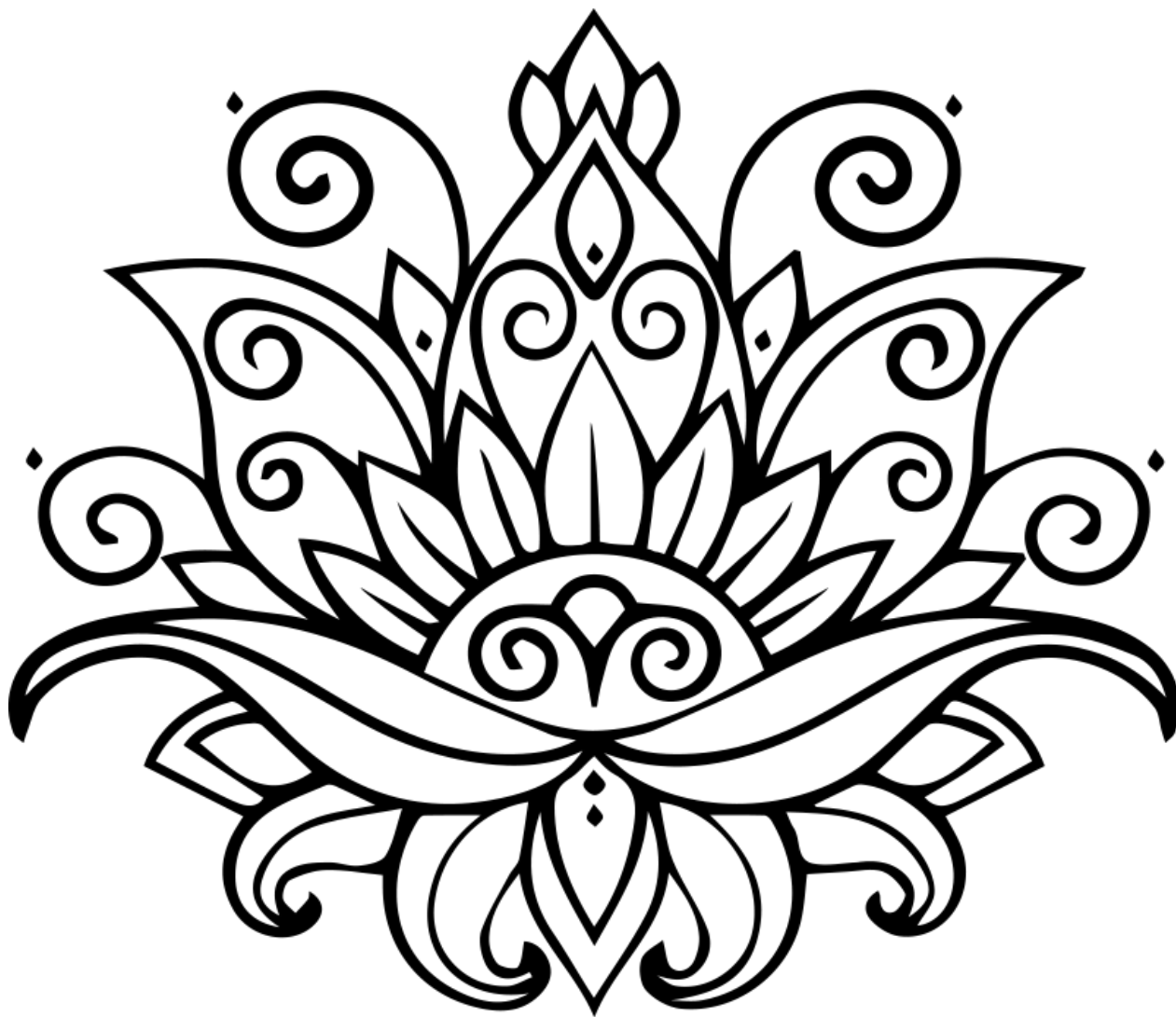
Esempio: Frullatore

Indumenti che contengono la lettera:

C

Esempio: Cappello

Il piacere di colorare



A ciascun mestiere abbina i propri strumenti



Categoria: Logica e memoria

BAGNINO

CESOIE

GREMBIULE

COSTUME

TOSAERBA

CUOCO

MOSCONE

RASTRELLO

GRATTUGGIA

GIARDINIERE

SALVAGENTE

BILANCIA

Ora gira la pagina

Scrivi gli strumenti che hai abbinato a ogni mestiere nella pagina precedente



Categoria: Memoria

BAGNINO

S.....

C.....

M.....

CUOCO

B.....

G.....

G.....

GIARDINIERE

T.....

R.....

C.....

Trova la metà e il doppio di ciascun numero



Categoria: Calcolo

META'

DOPPIO

.....

12

.....

.....

8

.....

.....

10

.....

.....

6

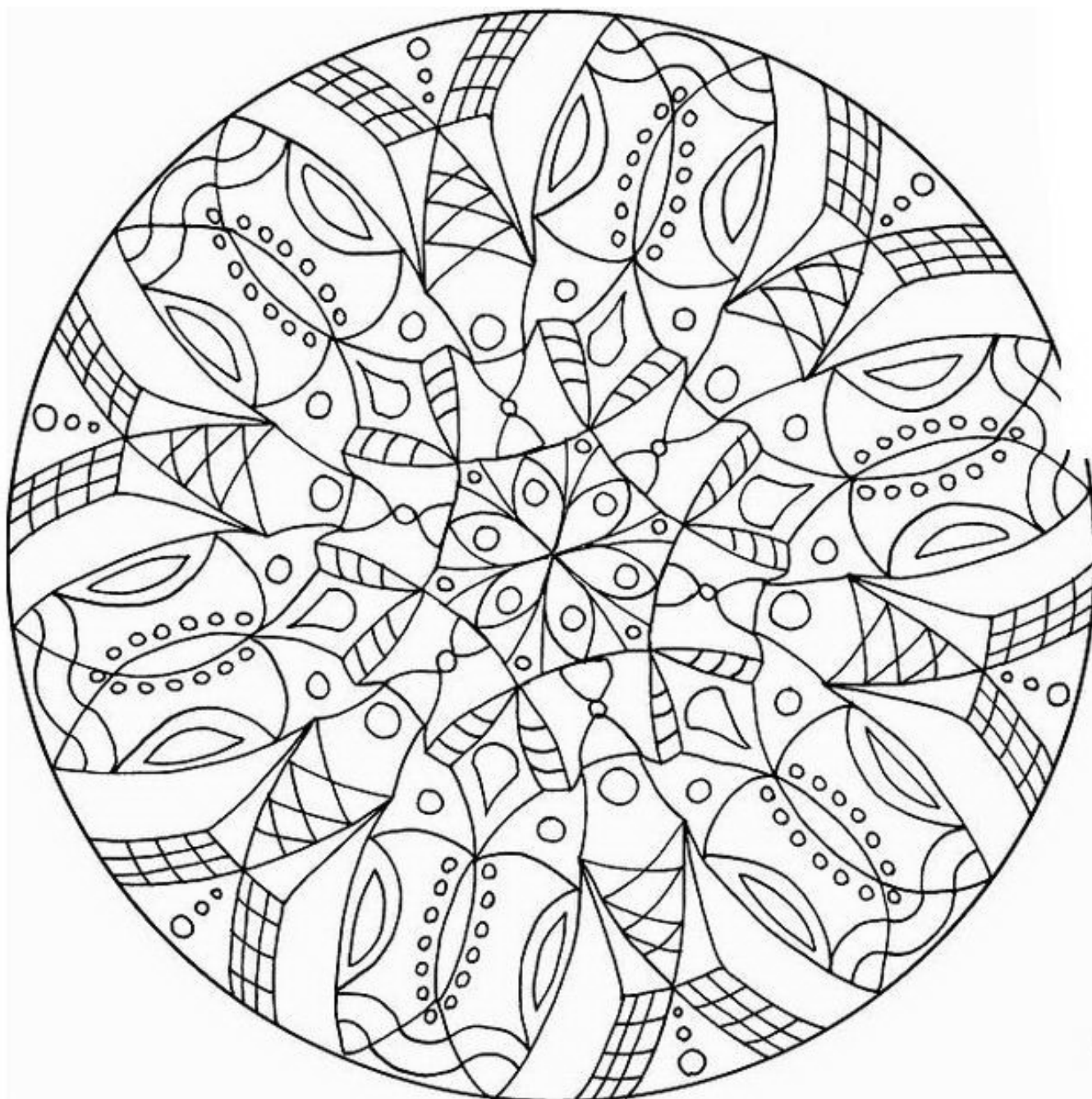
.....

.....

14

.....

Il piacere di colorare



Fluenza verbale



Categoria: Linguaggio

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

GGIO

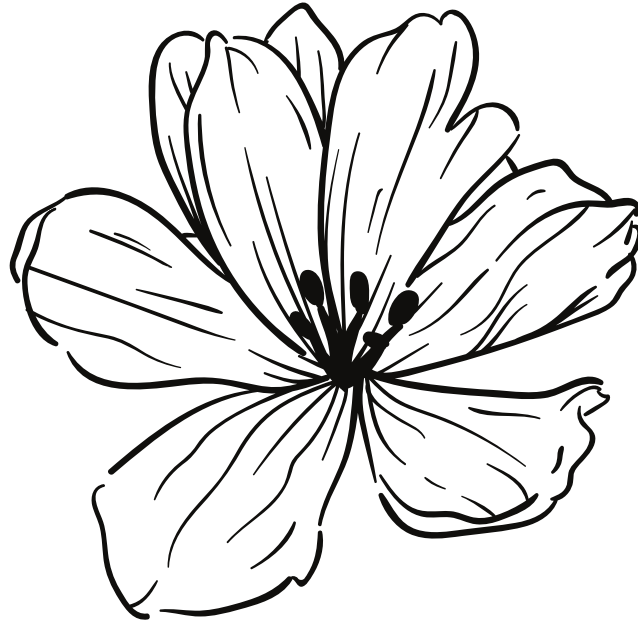
Esempio: Saggio

Scrivi tutte le parole che ti vengono in mente che contengono:

LE

Esempio: Balena

Buon inizio di primavera a tutti!



Manuela, Lucia e Carol

Prossima uscita mese di Aprile

