La rubrica degli esercizi

ESTATE 2022

Associazione Alzheimer Rimini ODV

PER MANTENERE LA MENTE ATTIVA!

A cura di:
dott.ssa Manuela Boschetti
dott.ssa Lucia Sarti
dott.ssa Caroline Petrelli

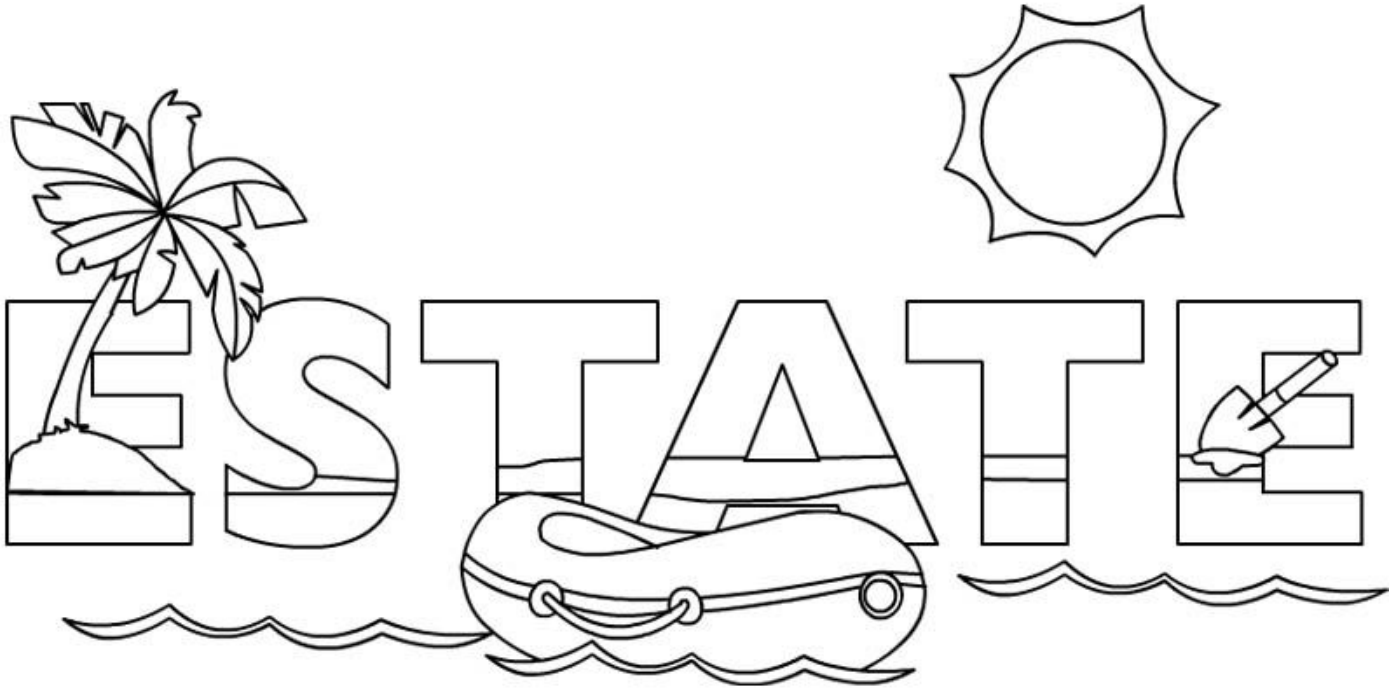
Indicazioni per l'utilizzo

✓ 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	★★★



L'estate mi piace perchè...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fluenza verbale

Categoria: Linguaggio

Facoltativo: Quante parole trovi in 3 minuti ?

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

FA

Esempio: Famiglia

_____

_____

_____

_____

_____

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

VA

Esempio: Vacanza

_____

_____

_____

_____

_____

Le stelle cadenti e la notte di San Lorenzo...

Esprimi un desiderio...

.....

.....

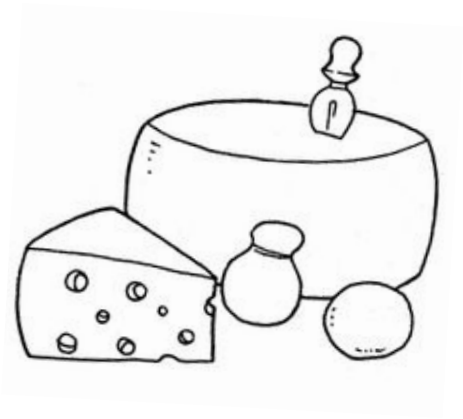
.....

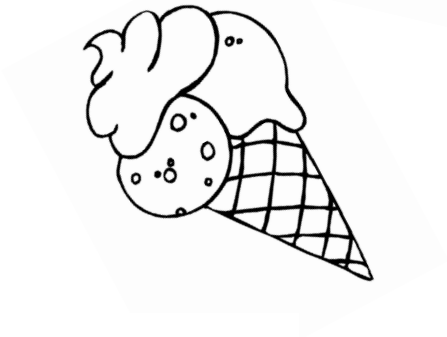
I gusti dell'estate

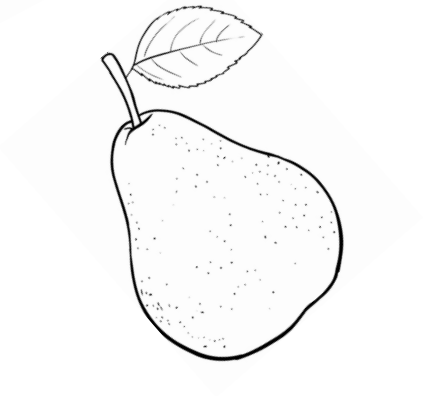
Categoria: Attenzione

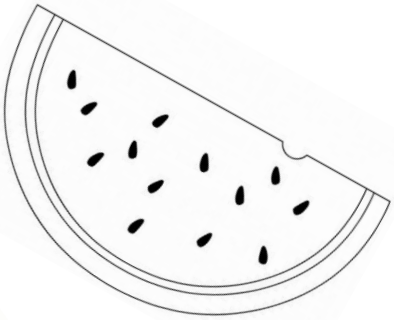
Colora di GIALLO i cibi tipici dell'estate

Colora di AZZURRO gli altri cibi







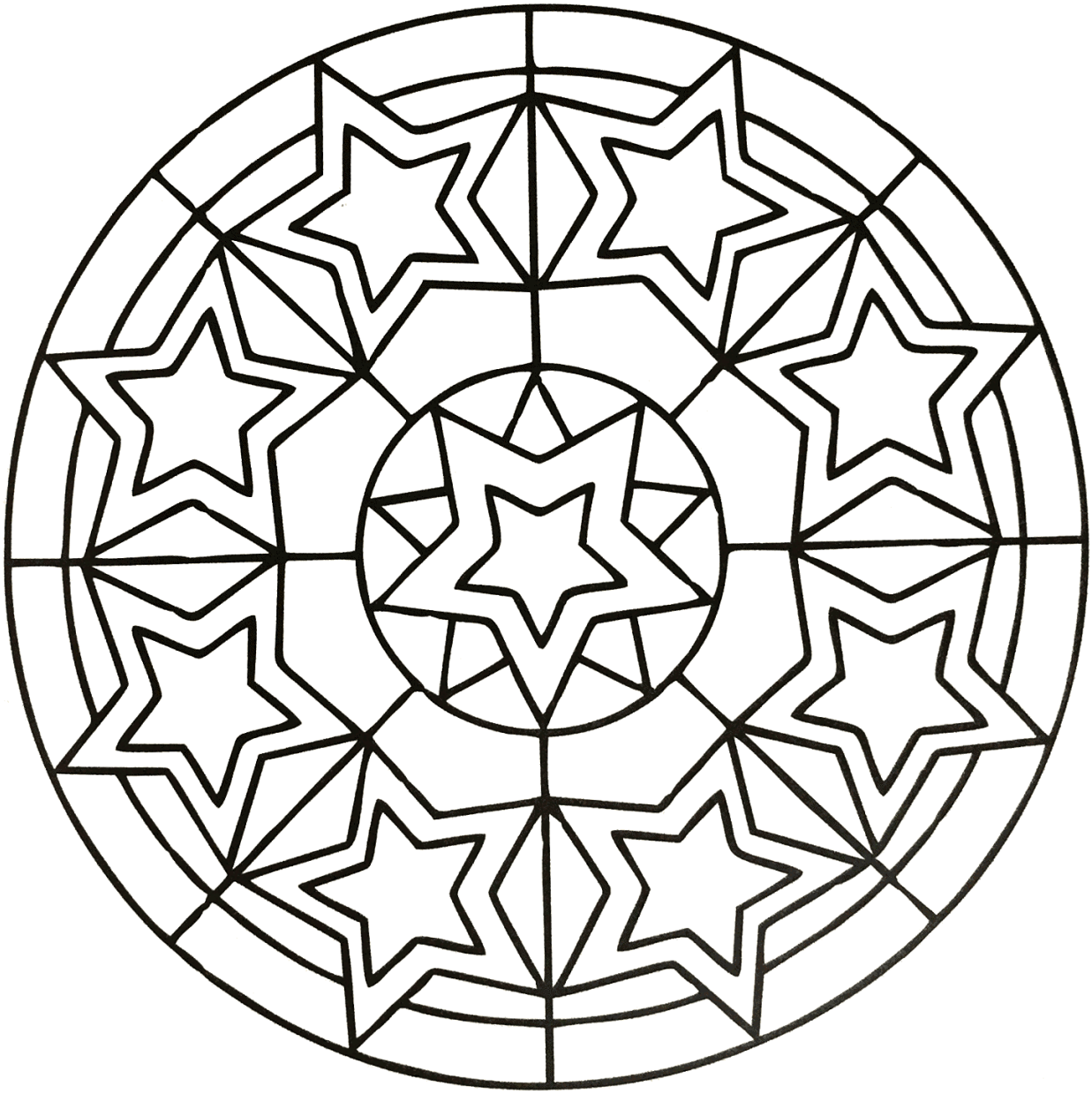


Prova a ricordare i cibi che hai colorato nella pagina precedente

★★

Categoria: Memoria

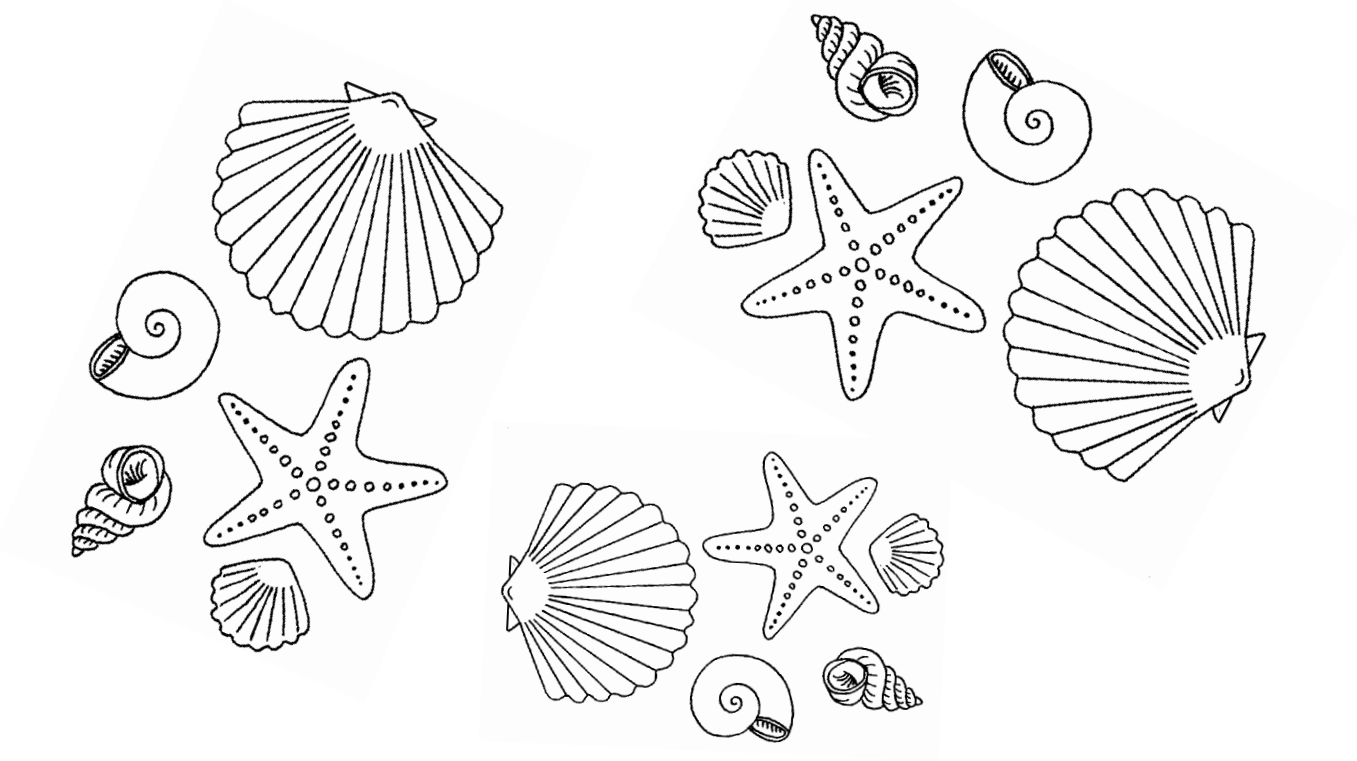
Il piacere di colorare...



Una passeggiata al mare

Categoria: Linguaggio

Immagina di fare una passeggiata in riva al mare...
che animali e oggetti potresti trovare?



Esempio: Alghe

Fai una croce su tutti i numeri minori di 7

e poi cerchia tutti i numeri pari

Categoria: Attenzione visuospaziale

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

Somma i numeri dell'ultima riga: .....

Fluenza verbale

★★

Categoria: Linguaggio

Facoltativo: Quante parole trovi in 3 minuti ?

Scrivi le parole che ti vengono in mente che iniziano con **PO** e finiscono con **O**

Esempio: Pomodoro

_____

_____

_____

_____

_____

Scrivi le parole che ti vengono in mente che finiscono con **RI**:

Esempio: Fiori

_____

_____

_____

_____

_____

L'orto estivo

Categoria: Linguaggio

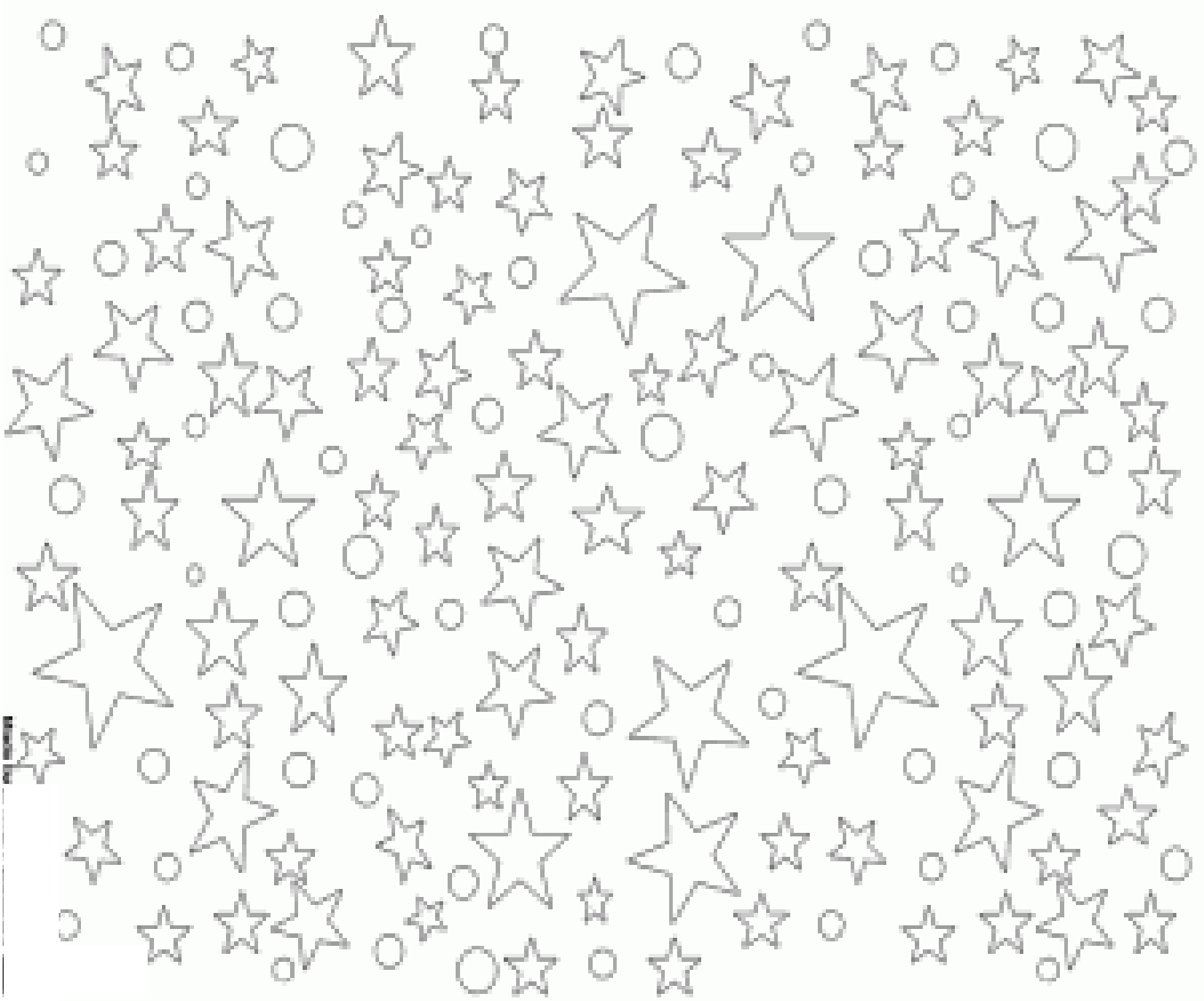
Cosa si può raccogliere nell'orto in estate?

Esempio: Zucchine

Il cielo stellato

★★

Categoria: Attenzione



Colora di blu i cerchi e poi conta quanti cerchi
ci sono in mezzo alle stelle?

Relax in giardino

★★

Categoria: Linguaggio

Cosa posso fare in giardino?

Esempio: Piantare fiori

_____

_____

_____

_____

_____

Le cose che si possono osservare in giardino?

Esempio: Altalena

_____

_____

_____

_____

_____

Fluenza verbale

★★

Categoria: Linguaggio

Facoltativo: Quante parole trovi in 3 minuti ?

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

CAR

Esempio: Carota

_____

_____

_____

_____

_____

Scrivi le parole che ti vengono in mente che contengono:

FF

Esempio: Caraffa

_____

_____

_____

_____

_____

Segui le istruzioni

Categoria: attenzione

Barra i numeri 8 e la lettera L

8 L

S	L	T	8	P	Z	E	L	E	1	P
5	C	F	E	B	8	3	Q	B	L	G
E	8	E	A	F	C	S	P	A	T	C
1	E	Q	G	T	L	E	E	P	E	S
8	S	T	8	E	Z	P	T	C	E	B
B	T	L	C	L	Q	L	1	E	H	L
C	Z	B	E	B	S	T	8	B	L	Q
E	B	S	L	E	T	C	G	B	Q	Z
L	C	E	L	P	Z	E	E	L	P	L

Fai la somma di tutti i numeri 8 e scrivi il risultato _____

Trova le parole che contengono due LL

es. palla _____

_____

_____

_____

Fluenza verbale

★★★

Categoria: Linguaggio

Facoltativo: Quante parole trovi in 3 minuti ?

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

TRI

Esempio: Triangolo

_____

_____

_____

_____

_____

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

SCO

Esempio: Disco

_____

_____

_____

_____

_____

Fluenza verbale

★★★

Categoria: Linguaggio

Facoltativo: Quante parole trovi in 3 minuti ?

Scrivi le parole che ti vengono in mente che contengono:

T-S-C

Esempio: Teschio

_____

_____

_____

_____

_____

Scrivi le parole che ti vengono in mente che contengono:

OTTO

Esempio: Biscotto

_____

_____

_____

_____

_____

Segui le istruzioni

★★★

Categoria: attenzione

Colora di azzurro gli oggetti in vetro
Colora di marrone gli oggetti di legno

Guarda attentamente le immagini e cerca di memorizzarle

Prova a ricordare ...

★★★

Categoria: Memoria

Quali immagini c'erano nella pagina precedente?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Fluenza verbale

★★★

Categoria: Linguaggio

Facoltativo: Quante parole trovi in 3 minuti ?

Scrivi le parole che ti vengono in mente che contengono

NT

Esempio: Canto

_____

_____

_____

_____

_____

Scrivi le parole che ti vengono in mente che contengono:

tre **M**

Esempio: Mamma

_____

_____

_____

_____

_____

Fluenza verbale

★★★

Categoria: Linguaggio

Quante parole trovi in 10 minuti ?

VO	**SE**	**TA**
FA	**LA**	**BE**
MO	**TI**	**RE**

Esempio: Favola

_____

_____

_____

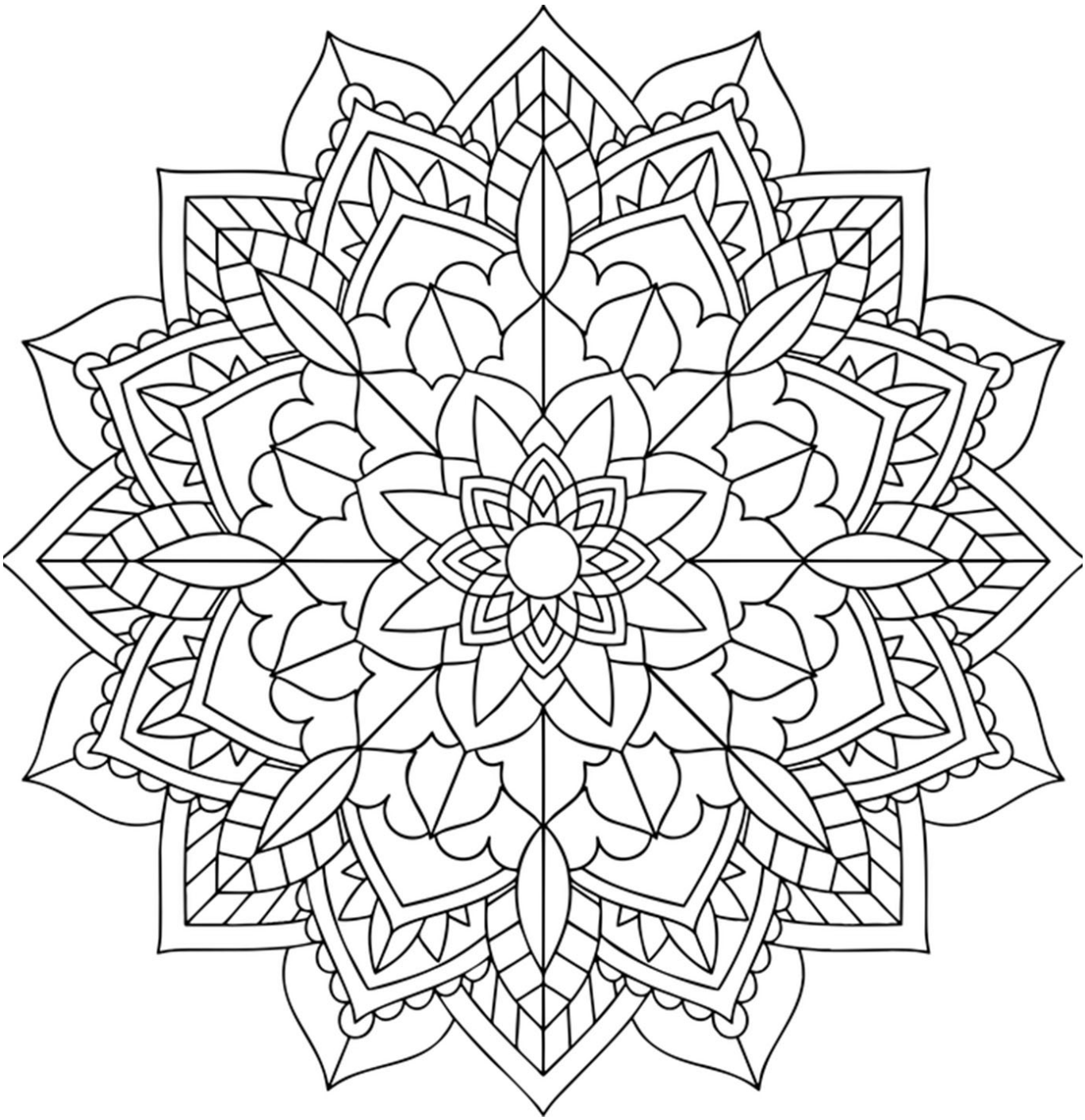
_____

_____

_____

_____

Il piacere di colorare



Fluenza verbale

★★★

Categoria: Linguaggio

Facoltativo: Quante parole trovi in 3 minuti ?

Scrivi tutte le parole che ti vengono in mente
di **5 lettere** che iniziano con **A**

Esempio: Aria

_____

_____

_____

_____

_____

Scrivi tutte le parole che ti vengono in mente
di **5 lettere** che iniziano con **F**

Esempio: Fango

_____

_____

_____

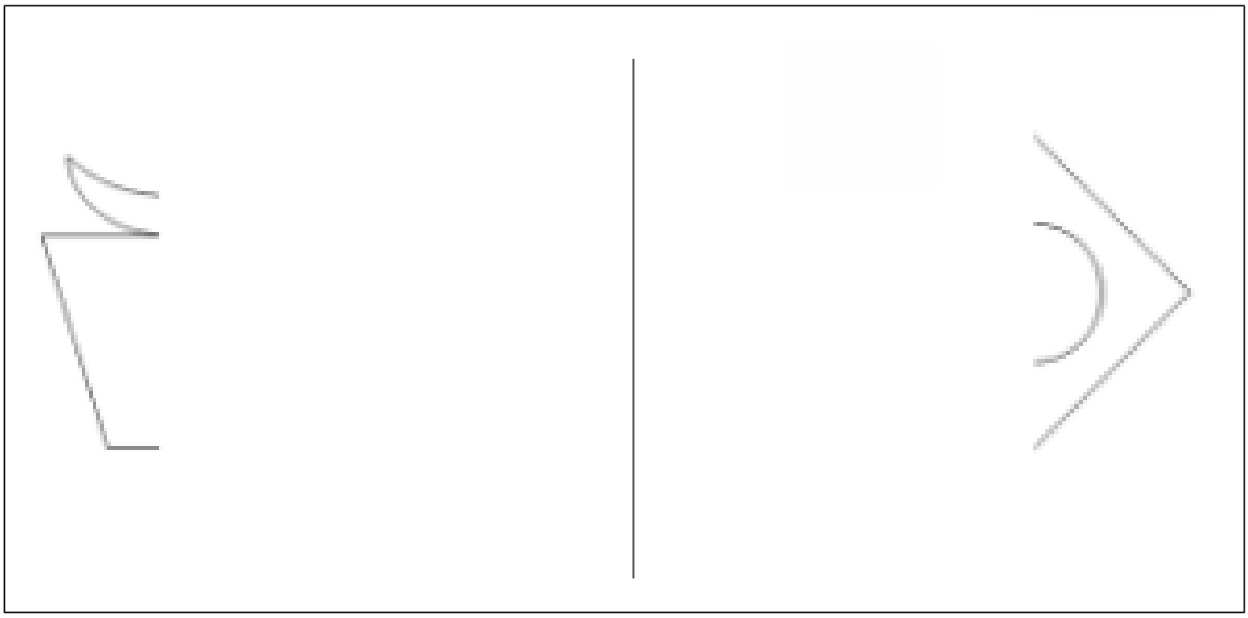
_____

_____

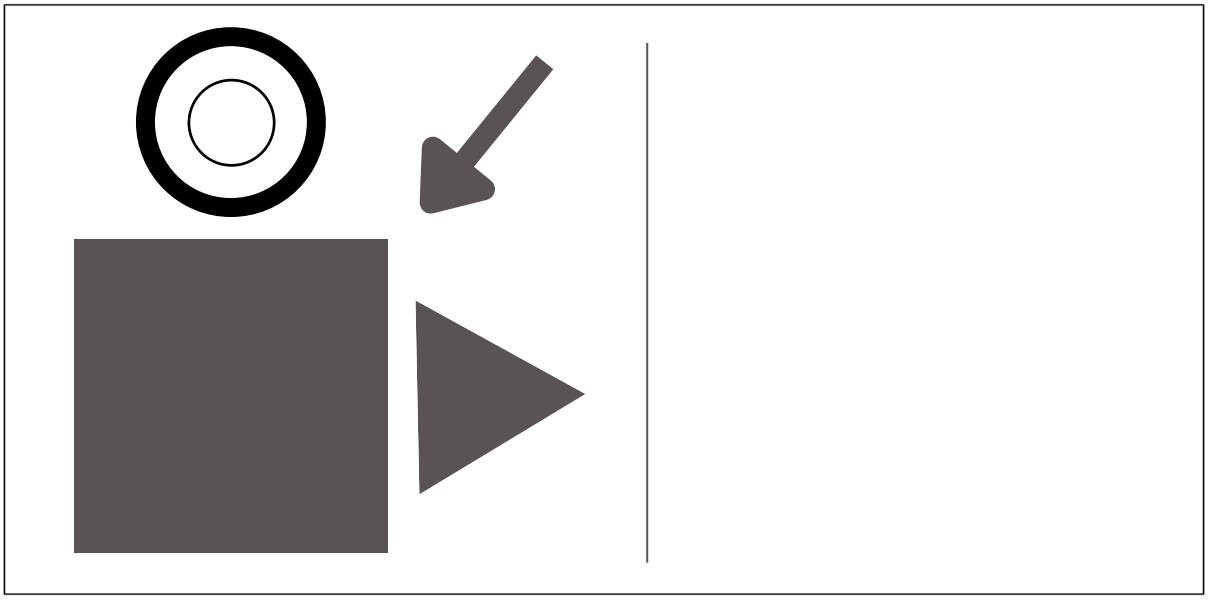
Osserva e completa le immagini

★★★

Categoria: Attenzione visuospaziale



Prova a copiare le immagini del riquadro...



Fluenza verbale

★★★

Categoria: Linguaggio

Scrivi dei **nomi** di persona che contengono la **N**

Esempio: Anna

_____

_____

_____

_____

_____

Scrivi degli **animali** che contengono la **L**

Esempio: Balena

_____

_____

_____

_____

_____

Anagramma le lettere e trova le parole nascoste

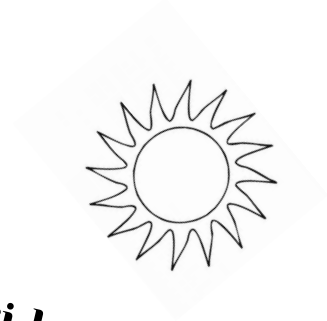
★★★

Categoria: Linguaggio

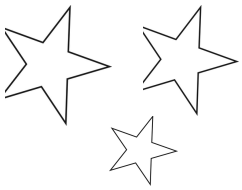
N E O D	O N D E
A R A C B	
D A I R S O	
C I O S L G	
I I G E B L	
A M E U B D R	
O R I C L A L	
A I D A L N S	

Con questi versi ...

**Chi canta durante l'estate,
danza durante l'inverno.
(Esopo)**



**Volgi lo sguardo al sole
e non vedrai mai ombre.
(Helen Keller)**



**La notte d'estate ha un
sorriso leggero e si siede
su un trono di zaffiro.
(Barry Cornwall)**

Vi auguriamo una splendida estate !

Manuela, Lucia e Carol