

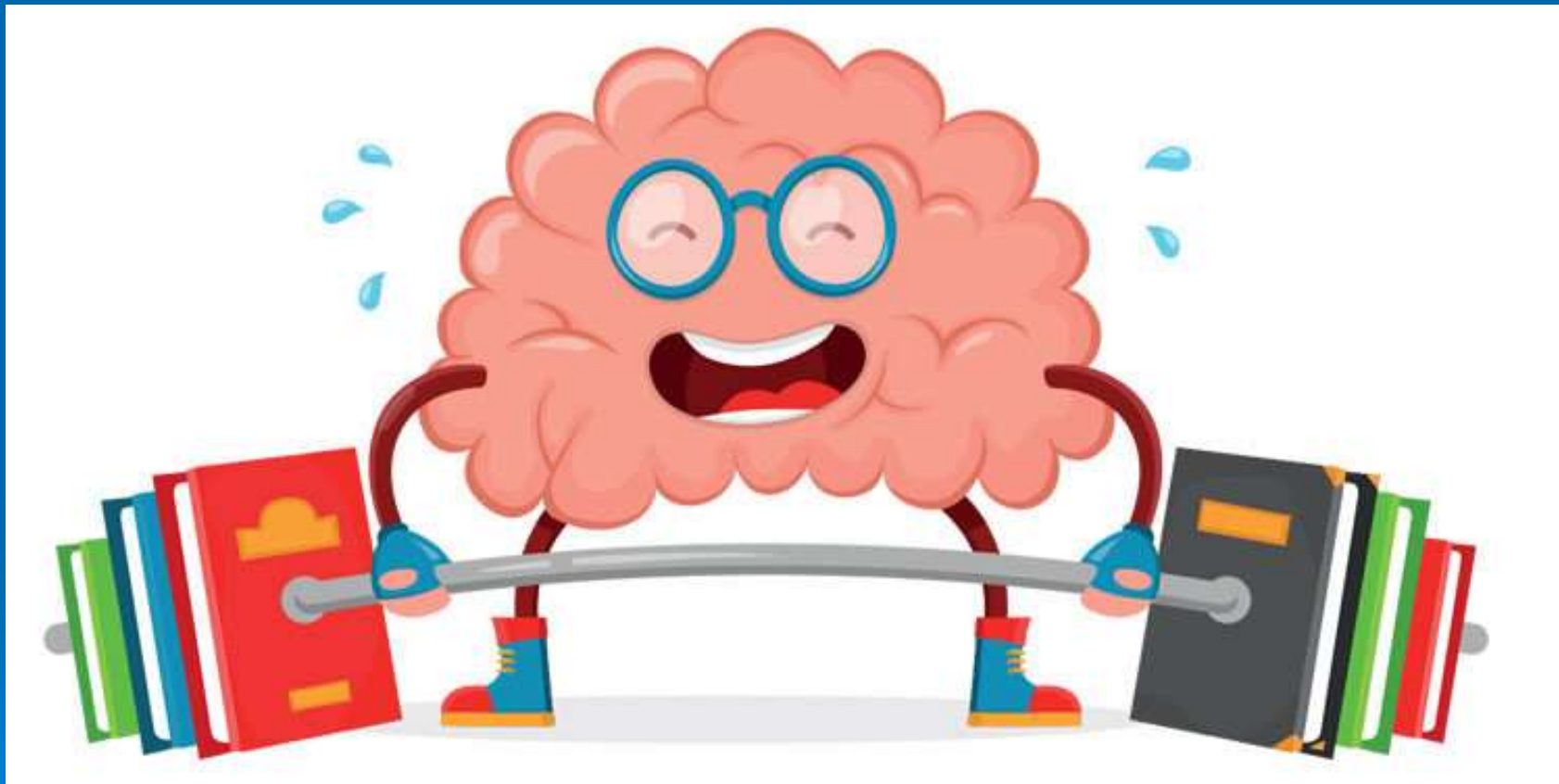
Attiva la mente:

***come mantenere una mente attiva
e presente***



CHIERI
22 GENNAIO 2020

ATTIVITA' N°1



FACCIA

MARGHERITA

ROSSO

L'INVECCHIAMENTO COME FASE DELLA VITA

L'invecchiamento si inserisce all'interno di un concetto globale chiamato **CICLO DI VITA**.

Caratterizzato da una serie di cambiamenti che avvengono in funzione del tempo.



NEUROPLASTICITA'

- Neuroplasticità (o Plasticità neurale): la capacità del nostro cervello di modificarsi nell'interazione con l'ambiente.



Il nostro cervello è **dinamico**, si ridefinisce nel tempo, **dandosi forma!**

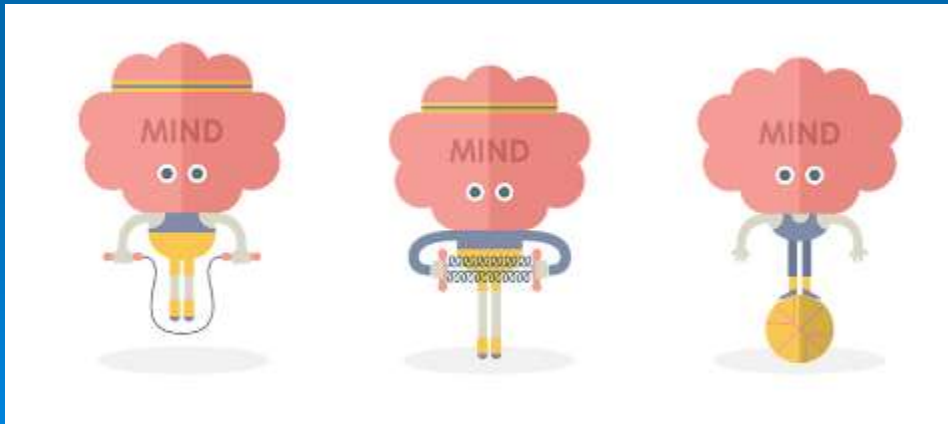
LE FUNZIONI COGNITIVE



STIMOLAZIONE COGNITIVA

= è l'insieme delle attività che hanno l'obiettivo di stimolare e mantenere le capacità mentali di una persona!

LA PALESTRA E' ANCHE MENTALE!



Esercitare il cervello consente di mantenere e/o migliorare le sue funzioni.

DOVEVAMO RICORDARCI QUALCOSA?



1: VOLTO,
VIOLA,
GIALLO

2: VOLTO,
MALVA,
ROSA

3: FACCIA,
MARGHERITA,
ROSSO

4: FACCIA,
MARGHERITA,
ROSA

Cosa abbiamo allenato?

Memoria a Lungo Termine (MLT)

Ma anche...

- **Attenzione**
- **Concentrazione**

MODI PER ALLENARE LA MEMORIA A CASA!

La lista della spesa

Quando dovete recarvi al supermercato, memorizzate la lista con gli acquisti che dovrete fare e verificate, prima di uscire da casa, di aver memorizzato tutto. Lo sforzo per memorizzare la lista dei prodotti, e il successivo ricordo, rappresenta un ottimo modo per stimolare la memoria.

Memoria di testi

Almeno una volta al giorno, quando leggete un articolo di giornale o guardate un programma televisivo, soffermatevi sulle informazioni importanti e sforzatevi di memorizzarle. Create poi delle occasioni di discussione con parenti e amici in cui rievocare le informazioni memorizzate.



Memoria di luoghi

Quando visitate un luogo o passeggiate per strada, osservate sempre bene gli ambienti che vi circondano e ponete attenzione ai particolari. Sforzatevi di ripercorrere mentalmente i luoghi che avete visto cercando di ricordare ogni singolo particolare.



Dove avete parcheggiato?

Quando lasciate la macchina o la bicicletta in un parcheggio piuttosto affollato, osservate bene l'ambiente circostante. “Registrate” nella vostra mente dei punti di riferimento: uscite, muretti, numero del piano, cartelli, ecc. Quando ritornate a prendere la macchina, richiamate alla mente i punti di riferimento che avete memorizzato.



Attività ricreative

Leggere, scrivere, giocare a scacchi o a dama o fare giochi di enigmistica, come sudoku, anagrammi, rebus o parole crociate, possono avere utili benefici sulla memoria. Tutte queste sono delle semplici esercizi quotidiani che vi aiutano a stimolare il cervello e la logica, con effetti positivi sulla vostra memoria.



DUE STRATEGIE PER LA MEMORIA

➤ CREAZIONE DI IMMAGINI

= Creare un'immagine contenente due o più informazioni.

➤ CREAZIONE DI FRASI

= Creare una frase che contiene le informazioni da memorizzare.

Un esempio...

(Dobbiamo recarci dallo studio fotografico «Il sorriso» in via del gufo, 1)



← CREAZIONI DI
IMMAGINI

CREAZIONI DI
FRASI →

IL GUFO
SORRIDENTE!

ATTIVA (Ia) MENTE

- **CHE COSA?** *Un corso per allenare le funzioni cognitive e l'acquisizione di strategie efficaci per mantenere una mente attiva.*
- **COME?** *Esercizi diversificati (attraverso l'utilizzo di immagini, testi, canzoni, riprendendo testate giornalistiche, esercizi chiave per l'allenamento delle varie funzioni)*
- **QUANDO?** *Da febbraio a maggio 2020, ogni venerdì dalle 10:00 alle 12:00.*
- **DOVE?** *Complesso di San Filippo*
- *(Via San Filippo, 2 - Chieri)*
- **CHI?** *Gruppo di 10 persone*
- **PERCHE'?** *Per continuare a coltivare la mente*



ESERCIZI MIRATI

VESTITO	ALBERO
FERRO	LETTERA
DOTTORE	RISTORANTE
MONTAGNA	OROLOGIO
TAVOLO	GIORNALE
FRONTE	PRATO
SIGNORE	SEDIA

I contrari

• Collega ogni aggettivo della colonna di sinistra al suo contrario presente nella colonna di destra.

dolce	leno
liquido	duro
facile	liscio
liscio	amaro
veloce	debole
forte	distretto
felice	piccolo
attento	ruvido
morbido	difficile
grande	solido

• Obiettivo didattico: riconoscere i termini contrari

© Conoscenza

1 / 11



1. flauto - chitarra - oboe - tromba - fagotto

2. treno - binario - vagone - autostrada - orario

3. ghiacciaio - cacciatore - bosco - montagna - valle

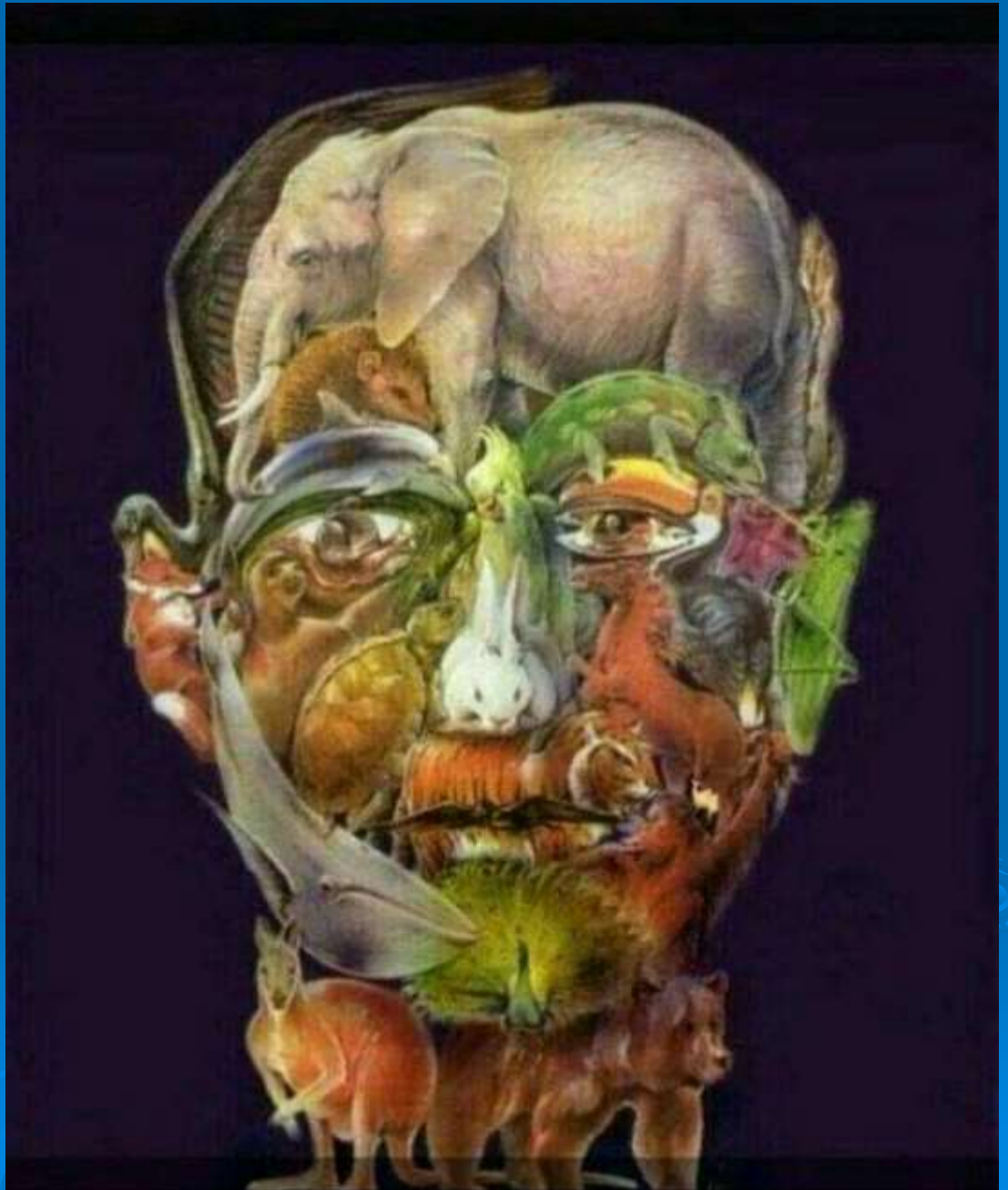
4. guanti - berretto - sciarpa - reggiseno - cappotto

5. tagliare - attraversare - condire - aggiungere - mescolare

6. aspetto - snello - alto - basso - magro

7. maiale - manzo - cane - pollo - vitello

IMMAGINI



CANZONI

Felicità (Al bano & Romina Power)

Felicità

È tenersi per mano, andare lontano, la felicità
È il tuo sguardo innocente in mezzo alla gente, la felicità
È restare vicini come bambini la felicità, felicità

Felicità

È un cuscino di piume, l'acqua del fiume che passa e che va
È la pioggia che scende dietro le tende, la felicità
È abbassare la luce per fare pace, la felicità, felicità

Felicità

È un bicchiere di vino con un panino, la felicità
È lasciarti un biglietto dentro al cassetto, la felicità
È cantare a due voci quanto mi piaci, la felicità, felicità

Senti nell'aria c'è già
La nostra canzone d'amore che va
Come un pensiero che sa
Di felicità

...

ATTUALITA'



POSITIZIE.IT

La scuola che al posto dei compiti delle vacanze ha dato "gesti di gentilezza"



i

POSITIZIE.IT

A Milano la strada fiorita più lunga d'Italia, un'autostrada per le api con un milione di fiori

ATTIVA (Ia) MENTE

- **CHE COSA?** *Un corso per allenare le funzioni cognitive e l'acquisizione di strategie efficaci per mantenere una mente attiva.*
- **COME?** *Esercizi diversificati (attraverso l'utilizzo di immagini, testi, canzoni, riprendendo testate giornalistiche, esercizi chiave per l'allenamento delle varie funzioni)*
- **QUANDO?** *Da febbraio a maggio 2020, ogni venerdì dalle 10:00 alle 12:00.*
- **DOVE?** *Complesso di San Filippo*
- *(Via San Filippo, 2 - Chieri)*
- **CHI?** *Gruppo di 10 persone*
- **PERCHE'?** *Per continuare a coltivare la mente ad ogni età*



LIBRI CONSIGLIATI

- Andreani, O., Amoretti, G. & Cavallini, E. (2004). *La memoria degli anziani. Una guida per mantenerla in efficienza.* Erickson.
- Bottiroli, S., & Cavallini, E. (2012). *101 modi per allenare la memoria.* Newton Compton Editori.
- Bottiroli, S., & Cavallini, E. (2016). *Come mantenere giovane il cervello.* Newton Compton Editori.
- Pedrinelli Carrada, L. (2015). *Una mente attiva. Percorsi di stimolazione cognitiva per la terza età.* Erickson.