

IO RESTO A CASA!

CONSIGLI E ATTIVITÀ PER MANTENERSI ATTIVI

A cura di:

Erika Borella, Elena Carbone, Jessica Cira Madonna e Valentina Verzari

per il Servizio di Psicologia dell'Invecchiamento - Lab.I del Centro di Ateneo Servizi Clinici
Universitari Psicologici –SCUP–, Università degli Studi di Padova



In collaborazione con:

Elena Cavallini - Università di Pavia

Alberto Di Domenico e Rocco Palumbo - Università degli Studi "G. d'Annunzio" Chieti

Con il patrocinio:

Dipartimento di Psicologia Generale, Università degli Studi di Padova

Dipartimento di Scienze del Sistema Nervoso e del Comportamento, Università di Pavia

Dipartimento di Scienze Psicologiche della Salute e del Territorio, Università degli Studi "G.
d'Annunzio" Chieti

Associazione Italiana di Psicologia (AIP) – Sezione Sperimentale

Società Italiana di Psicologia dell'Invecchiamento (SIPI)



Gentilissima Signora,
Gentilissimo Signore,

il nostro Paese sta vivendo un'emergenza sanitaria straordinaria. Le misure di sicurezza adottate per fronteggiarla ci hanno imposto di modificare drasticamente il nostro stile di vita.

Noi professionisti e ricercatori del Servizio di Psicologia dell'Invecchiamento (Lab.I) dell'Università degli Studi di Padova, insieme con i colleghi dell'Università di Pavia e dell'Università degli Studi "G. d'Annunzio" di Chieti, vogliamo mettere le nostre competenze nell'ambito della psicologia dell'invecchiamento a disposizione di tutte quelle persone anziane che stanno vivendo, a causa della quarantena, un momento di isolamento sia sociale che emotivo (se distanti dai propri cari).

Nonostante la situazione delicata che stiamo vivendo, il restare a casa non deve impedirci di continuare a rimanere attivi, di prenderci cura del nostro corpo e della nostra mente e di rimanere il più possibile in contatto con familiari e amici.

L'essere isolati e il sentirsi soli possono essere molto nocivi per la salute, quanto fumare 15 sigarette al giorno! La solitudine, infatti, aumenta i problemi cardiovascolari e il livello di stress, diminuisce le nostre difese immunitarie e ci rende più vulnerabili. Adottare una serie di accorgimenti per re-agire all'isolamento e soprattutto per "vivere bene", o comunque "al meglio", questo periodo gestendo il proprio tempo con qualità, combattendo la noia e la solitudine sono, quindi, aspetti molto importanti.

Porsi degli obiettivi (anche semplici) da raggiungere, così come pianificare le attività da svolgere durante la giornata, sono aspetti essenziali per combattere la noia e rimanere "attivi". In questo opuscolo sono presenti consigli utili per organizzare in modo costruttivo le proprie giornate, attività per mantenersi attivi (che possono essere svolte a casa, anche se con modalità differenti dal solito) e per mantenere i contatti con familiari e amici.

È poi molto importante in questi giorni cercare di mantenere ritmi e abitudini di vita il più possibile regolari, come: un ritmo sonno-veglia adeguato (evitando di andare a letto troppo tardi o più tardi del solito), un'alimentazione regolare e corretta (sempre seguendo le proprie abitudini), nonché rispettare le prescrizioni mediche per l'assunzione dei farmaci.

Altre informazioni utili su come adottare e mantenere uno stile di vita attivo per invecchiare bene sono riportate nel Vademecum "Invecchiare bene si può. Vademecum per un Invecchiamento Attivo ai tempi del COVID-19" consultabile sul sito <http://labi.psy.unipd.it/>.

Confidiamo che questo opuscolo possa essere un piccolo aiuto per affrontare al meglio questo periodo di difficoltà, per noi è senza dubbio un modo per sentirci più vicini a tutti voi anche da lontano!

Gli autori

Ringraziamenti: Un sentito ringraziamento a Rossana De Beni, per i consigli e i suggerimenti per le attività proposte in questo opuscolo.



ORGANIZZAZIONE ... PRIMA DI TUTTO!

Pianifichi la Sua settimana con varie attività da svolgere; ogni giorno scelga sia 2 attività per mantenere attiva la Sua mente che una persona da chiamare (o video-chiamare) e ... tenga sempre un diario!

Come prima cosa, anche per non “perdere il senso del tempo”, Le suggeriamo di programmare le Sue giornate utilizzando un calendario o uno schema che rappresenti la settimana. Può trovare uno schema da stampare anche all’interno di questo opuscolo (si veda pagina 8).

Provi a pianificare le attività giorno per giorno e di settimana in settimana, come segue:

-ogni mattina, provi a selezionare le attività che intende svolgere durante la giornata e le appunti sul calendario (o sullo schema).

Può individuare le attività chiedendosi:

“Cosa posso fare oggi?”, “C’è qualcosa che mi interessa fare di più?”, “Quali “obiettivi” voglio raggiungere?” (anche il cucinarsi un piatto nuovo può essere un obiettivo), *“Come mi posso organizzare per passare “bene” il tempo?”*.

Scelga poi **due** tra le **attività per allenare la mente** che Le proponiamo in questo opuscolo e **un amico/familiare da contattare** nel corso della giornata.

-al termine della giornata (non prima), controlli quali attività ha portato a termine. Se non le ha svolte tutte, provi a chiedersi:

“Perché non ho svolto quell’attività?”, “Forse non mi interessava abbastanza?” oppure *“Perché ho deciso di cambiare attività?”, “Quali altre attività/obiettivi posso pormi nei prossimi giorni che siano più importanti e significative per me?”*.

Si ricordi poi di tenere un **diario giornaliero**, provando a seguire le indicazioni che trova nelle prossime pagine.

Qui di seguito troverà alcuni suggerimenti su come organizzare le Sue giornate, troverà anche un esempio di calendario/schema settimanale. In alternativa, può selezionare Lei delle attività. Non c’è un programma “giusto” o “sbagliato”, può scegliere Lei di volta in volta le attività da svolgere. L’importante è combattere la noia, i pensieri negativi e mantenersi “attivi”!

E se Le capita, nel corso della settimana, di avere una giornata in cui si sente particolarmente stanco e non ha voglia di svolgere le attività che aveva programmato, nessun problema! Può concedersi una giornata di riposo. Potrà riprogrammare le attività che ha lasciato in sospeso nei giorni successivi.

In questo periodo possono anche comparire emozioni quali la tristezza e la paura. Visto il momento, è assolutamente comprensibile. Se, ad esempio, Le capita di leggere un libro e di non riuscire a concentrarsi, a prestare attenzione, dovendo

rileggere più volte lo stesso passaggio, non si preoccupi; questo potrebbe essere legato a pensieri e/o stati emotivi particolari. Provi allora a svolgere un'attività meno impegnativa e a riprendere la lettura in un momento in cui si sente più tranquillo. Se, però, queste emozioni si protraggono per un periodo troppo lungo o non le permettono di svolgere anche le più semplici attività quotidiane, le consigliamo di contattare un professionista della salute mentale con cui confrontarsi (per mettersi in contatto con noi trova tutte le informazioni alla fine dell'opuscolo).

ATTIVITÀ DA PROGRAMMARE

Cosa posso fare durante la giornata?

Qui di seguito trova un elenco di attività con alcuni suggerimenti per realizzarle; potrà ispirarsi a queste per organizzare le proprie giornate come meglio crede.

Per rilassarsi e trovare la giusta concentrazione Le suggeriamo di iniziare la giornata praticando **esercizi di rilassamento** (ad es., yoga) oppure ascoltando della **musica classica**. La musica può anche accompagnarla nel corso della giornata, ad esempio mentre cucina o si prende cura della casa.




Attività quotidiane:

Menù	Può iniziare pianificando il menù della settimana (per informazioni su una dieta sana ed equilibrata consulti il Vademecum " <i>Invecchiare bene si può. Vademecum per un Invecchiamento Attivo ai tempi del COVID-19</i> " sul sito http://labi.psy.unipd.it/ ; http://www.scup.unipd.it/). Potrebbe anche cimentarsi con ricette nuove o più elaborate.
Esercizio fisico	Dedichi un po' di tempo ogni giorno anche all'esercizio fisico facendo un po' di ginnastica dolce o semplici esercizi . Ad esempio, da seduto può provare a: -allungare le gambe in avanti, in modo alternato, per 10 volte ciascuna; -roteare ciascuna caviglia per 30 secondi per favorire la circolazione; -alzare le braccia in alto per 10 volte; -portare le braccia tese in avanti, poi in alto, poi di nuovo in avanti; può ripetere l'esercizio 10 volte tornando ogni volta alla posizione iniziale.
Cura della casa	È importante in questo periodo prendersi cura anche della casa , mantenendo pulite le superfici. Per i più "pigri" anche questo può essere un buon esercizio fisico, oltre che un modo per passare il tempo.
Hobby	Continui a coltivare i suoi hobby , per lo meno quelli che

	<p>possono essere svolti in casa, ovvero: la lettura, il cucito, i giochi da tavolo, il giardinaggio, il bricolage, la pittura etc ...! Può scegliere ogni giorno un hobby diverso a cui dedicarsi!</p>
Attività religiose/spirituali	<p>Continui a praticare attività religiose/spirituali (pregare in varie modalità, meditare, leggere testi di riflessione spirituale/filosofica). Può anche ascoltare e seguire riti religiosi in TV o via radio.</p>
Guardare la TV	<p>La TV è un mezzo di comunicazione essenziale per rimanere aggiornati rispetto all'emergenza sanitaria e agli altri avvenimenti nazionali e internazionali, che in queste giornate può tenerci compagnia. Non è, però, salutare restare tutto il giorno davanti alla TV. Per questo, potrebbe: -selezionare alcuni TV programmi che le interessano particolarmente; -dedicare alcune sere della settimana alla visione di un film/programma. Provi a pianificare i film da vedere nella settimana, individuando nella programmazione quelli che le sembrano più interessanti o che ha semplicemente piacere di vedere ma... non si "rilassi" troppo! Si può mantenere allenata la propria mente anche con un film/programma! Guardi di seguito le attività che proponiamo.</p>
Per un buon sonno ...	<p>Dormire bene aiuta a mantenere uno stile di vita sano e attivo. È molto importante, soprattutto in questo periodo, cercare di mantenere buone abitudini di sonno, quali: mantenere degli orari costanti durante tutta la settimana e coricarsi quando ci si sente stanchi evitando l'utilizzo di TV o altri device una volta a letto, evitare di fare sonnellini troppo prolungati durante il giorno (l'ideale sarebbe non più di 30 minuti di riposo diurno) soprattutto nel tardo pomeriggio, limitare la quantità di sostanze stimolanti (ad es., caffeina, tabacco, alcol) durante la giornata, evitare di praticare attività particolarmente "attivanti" nelle ore serali (ad es., attività fisica). Per conciliare e favorire il sonno Le proponiamo un "rimedio" semplice e senza effetti collaterali: scelga ogni sera una lettura piacevole (ad es., un romanzo leggero).</p>
Medicine	<p>Infine, si assicuri di avere a disposizione tutte le medicine prescritte dal proprio medico e di seguire le indicazioni che Le sono state date rispetto agli orari/giorni in cui assumerle. Questa è "un'attività" fondamentale da programmare nel corso della giornata!</p>

Attività che Le proponiamo in questo opuscolo:

























Qui di seguito, invece, trova le attività che Le proponiamo in questo opuscolo, da svolgere ogni giorno.

<p>Attività per allenare la mente</p> 	<p>Scelga ogni giorno <u>due</u> tra le attività proposte in questo opuscolo per mantenere “attiva” la Sua mente. Ad esempio, può decidere di giocare a Tetris il lunedì mattina, e svolgere l'attività con i proverbi il pomeriggio. Il martedì, può provare a cimentarsi con le poesie e a risolvere un cruciverba ...e così via. Il fare attività nuove è un nutrimento essenziale per la nostra mente!</p>
<p>Oggi chiamo ...</p> 	<p>È molto importante cercare di rimanere il più possibile in contatto con i propri famigliari e amici. Per questo, chiami ogni giorno una persona cara o un amico (anche ricontattando “vecchi” amici che non sente da un po’). Raccontatevi come state, scambiatevi consigli su come affrontare le giornate in casa, su cosa fare, commentate cose lette di recente o viste in TV. Cogliete l'occasione anche per ricordare episodi/situazioni simpatiche e divertenti passate insieme.</p> <p>Può anche utilizzare la tecnologia, se vuole, e provare a fare video chiamate, che le faranno sentire più vicine le persone lontane.</p>
<p>Tenere un diario</p> 	<p>Provi a trovare ogni giorno un momento (preferibilmente nel pomeriggio o verso sera) per ripensare alla Sua giornata, a come si è sentito e alle attività che ha svolto.</p> <p>Per farlo, può aiutarsi rispondendo alle domande che trova di seguito nella sezione dedicata al “Diario giornaliero”.</p> <p>Può rispondere alle domande mentalmente, ripercorrendo la propria giornata e focalizzandosi sugli aspetti cui ciascuno quesito chiede di riflettere, oppure può tenere un vero e proprio diario, ovvero può riportare ogni giorno le domande su un'agenda o un quadernetto e rispondere per iscritto.</p>

CALENDARIO/SCHEMA SETTIMANALE

Qui di seguito può trovare un calendario/schema settimanale per pianificare le sue attività giornaliere. Ogni attività è rappresentata da un simbolo, accanto al quale può scrivere cosa pianifica di svolgere quel giorno. Ad esempio, accanto al simbolo che rappresenta le “attività per allenare la mente” può scrivere le due attività che intende svolgere in quella giornata, accanto al simbolo che rappresenta il “telefono” il nome della persona che ha deciso di chiamare, e così via (consulti l’esempio nell’immagine qui sotto). Può stampare questo calendario/schema settimanale, oppure ri-crearne uno e personalizzarlo come meglio crede. Ad esempio, al posto dei simboli, può scegliere dei colori da associare ad ogni tipologia di attività.

LA MIA SETTIMANA n. _____

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	PIANIFICHI LA SUA SETTIMANA SCEGLIENDO OGNI GIORNO: <ul style="list-style-type: none"> • 2 ATTIVITA' PER MANTENERE ATTIVA LA MENTE  • 1 PERSONA DA CHIAMARE  • TENERE UN DIARIO 
 Tetris Album fotografici  Pina  Altro: Giardinaggio Torta di mele Preghiera	 Indovinelli Giocare con i numeri  Osvaldo  Altro: Lasagne Pulire bagno Cucito	 OGGI RIPOSO   Altro:	 Proverbi Le coppie  Susanna  Altro: Film Ginnastica dolce Ordinare la spesa al telefono o online	
VENERDI'	SABATO	DOMENICA	PUO' COMPLETARE IL PROGRAMMA AGGIUNGENDO: <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">• IL MENU' DELLA SETTIMANA <li style="width: 50%;">• MOMENTI DI PREGHIERA <li style="width: 50%;">• ATTIVITA' FISICA <li style="width: 50%;">• MOMENTI DI RILASSAMENTO <li style="width: 50%;">• ATTIVITA' DI GESTIONE DELLA CASA <li style="width: 50%;">• COSA GUARDARE IN TV <li style="width: 50%;">• HOBBY <li style="width: 50%;">• MEDICINE 	
 Film che ho guardato Completa la frase  Guido e Anna  Altro: Pulizie Preghiera Piantare basilico	 Giocare con le parole Album fotografico  Cugina Marta  Altro: Pizza Rilassamento Sistemare terrazzo	 Poesia Completa la frase  Lucio  Altro: Documentario in tv Ragù Cucito		

LA MIA SETTIMANA n. _____

PIANIFICHI LA SUA SETTIMANA SCEGLIENDO OGNI GIORNO:

• 2 ATTIVITA' PER MANTENERE ATTIVA LA MENTE
























• 1 PERSONA DA CHIAMARE



• TENERE UN DIARIO



<p>LUNEDI'</p>    <p>Altro:</p>	<p>MARTEDI'</p>    <p>Altro:</p>	<p>MERCOLEDI'</p>    <p>Altro:</p>	<p>GIOVEDI'</p>    <p>Altro:</p>
<p>VENERI'</p>    <p>Altro:</p>	<p>SABATO</p>    <p>Altro:</p>	<p>DOMENICA</p>    <p>Altro:</p>	<p>PUO' COMPLETARE IL PROGRAMMA AGGIUNGENDO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • IL MENU' DELLA SETTIMANA • MOMENTI DI PREGHIERA • MOMENTI DI RILASSAMENTO • ATTIVITA' FISICA • COSA GUARDARE IN TV • GESTIONE DELLA CASA • MEDICINE • HOBBY



ATTIVITÀ PER ALLENARE LA MENTE

Qui di seguito trova tutte le attività che Le proponiamo per mantenere attiva la Sua mente. Per **ogni giorno** della settimana, selezioni **due attività da svolgere**.

Noterà che per ogni attività ha a disposizione più versioni della stessa, con “materiali” nuovi e diversi; questo Le permetterà di ripetere ogni attività per più settimane, utilizzando di volta in volta parte del materiale che sarà sempre diverso e stimolante.

POESIE E OPERE DELLA LETTERATURA ITALIANA

Era una delle attività che ci venivano proposte più di frequente a scuola. Bisognava ripeterle e ripeterle, fino a che non le si imparava dall’inizio alla fine alla perfezione, poi le si recitava in classe...di cosa stiamo parlando? Delle poesie e delle opere dei più famosi autori della nostra letteratura! Questo non era forse un compito gradito ai più all’epoca ... ma potrebbe tornarci utile adesso. Se ripensa alle poesie (o opere) imparate sui banchi di scuola, quali le tornano a mente?

Le proponiamo qui di seguito gli incipit di alcune delle poesie/opere più studiate, provi a “mettere alla prova” la sua memoria e completare la poesia/opera recitandola e/o individuandone l’autore. Non Le vengono in mente? Se ha conservato dei sussidiari o ha in casa dei libri di poesie, provi a recuperarle (può anche avvalersi di internet).

1. *Ei fu. Siccome immobile, dato il mortal sospiro ...*
2. *La donzelletta vien dalla campagna, in sul calar del sole ...*
3. *La nebbia agli irti colli piovigginando sale ...*
4. *Si sta come d’autunno ...*
5. *Sempre caro mi fu quest’ermo colle ...*
6. *L’albero a cui tendevi la pargoletta mano ...*
7. *Quel ramo del lago di Como che volge a mezzogiorno ...*
8. *Né mai più toccherò le sacre sponde ove il mio corpo fanciulletto giacque ...*

SFOGLIANDO LE PAGINE DI UN ROMANZO...

Per questa attività servono: un romanzo, carta e penna.

Se non è un amante delle poesie, Le proponiamo di:

- 1) scegliere un paragrafo di un romanzo che ha in casa e di leggerlo;
- 2) si impegni poi per qualche minuto in un’altra attività;
- 3) provi a questo punto a ripensare al paragrafo/passaggio che ha letto e a scrivere (senza consultare il testo) quante più informazioni possibili su un foglio;
- 4) a questo punto, riprenda il paragrafo e controlli se ha riportato buona parte delle informazioni o se ne ha tralasciate alcune.

Per “esercitare” ancora di più la sua memoria, può provare a ripetere l’attività il giorno seguente, ovvero ripensi al paragrafo/passaggio che ha letto il giorno precedente e scriva quante più informazioni possibili su un foglio. Controlli, di nuovo, se ha riportato buona parte delle informazioni o se ne ha tralasciate alcune.

Può riprovare a fare questa attività nei giorni seguenti, selezionando altri paragrafi/passaggi da altri romanzi che ha in casa.

“GIOCARRE” CON LE PAROLE

Per questa attività servono: un foglio e una penna.

Un’altra attività divertente per mantenere attive le proprie abilità mentali può essere quella di giocare un po’ con le parole.

Provi a:

- 1) prendere un foglio e scrivere alcune parole che le vengono in mente (ad es., matita, agenda, vaso etc);
- 2) scelga poi una parola (ad es., matita), quando pensa di averla ben fissata nella mente, giri il foglio e provi a scriverla al contrario, ovvero, partendo dall’ultima lettera fino ad arrivare alla prima (ad es., a-t-i-t-a-m);
- 3) solo a questo punto, giri nuovamente il foglio e controlli se ha riportato correttamente le lettere della parola;
- 4) prosegua ora nello stesso modo con le altre parole, sempre una dopo l’altra.

La prima volta che prova questa attività, può pensare a poche parole semplici e corte. A mano a mano che prende dimestichezza con il “gioco”, quando pianifica nuovamente di svolgere questa attività, provi con più parole e ne inserisca qualcuna anche più lunga!

“GIOCARRE” CON I NUMERI

Per questa attività servono: un foglio e una penna.

Si possono fare attività divertenti e stimolanti anche giocando con i numeri!

- 1) scriva su un foglio i primi 5 numeri che le vengono in mente di massimo tre cifre (ad es., 20, 5, 113, 29, ...);
- 2) li rilegga fino a che non li ha ben memorizzati;
- 3) quando è pronto, giri il foglio e, ripensando alla lista, scriva il numero più piccolo e il numero più grande tra quelli presenti nella lista;

Può iniziare con 5 numeri, poi con 7, poi con 9 e... aggiungere altri numeri a suo piacimento, ma senza che l’attività diventi troppo difficile e la demotivi!

Un’altra attività che si può fare con i numeri è la seguente: provi a contare all’indietro iniziando dal numero 100 e togliendo ogni volta 3 numeri (quindi 100, 97, 94, ...).

Anche in questo caso, può iniziare togliendo 3 numeri, poi provare a contare sempre partendo da 100 e togliendo ogni volta 5 numeri, poi 7 numeri ... e così via!

MUOVERSI ... A SUON DI MUSICA!

La musica e le canzoni sono un altro “rimedio” per combattere la noia, “sentirsi meglio” e mantenere attivi mente ... e corpo! Oggi provi a “muoversi a suon di musica”.

Ogni volta che decide di svolgere questa attività, Le proponiamo di pensare a:

- 1) una canzone da **cantare**: che sia di un cantautore che “andava di moda” quando era più giovane, di un artista contemporaneo o addirittura di un/una cantante lirico/a, che sia in italiano, nel Suo dialetto o in un'altra lingua... poco importa! Provi a ricordare la melodia e il testo della canzone e a cantarla!
- 2) una canzone da **ballare**: ora provi a pensare, invece, ad una canzone che Le fa/ha fatto sempre venire voglia di ballare e provi a muoversi...a suon di musica! Può immaginarne il ritmo nella mente e fare alcuni passi, oppure, se ne ha la possibilità, può ascoltarla direttamente con giradischi, radio, computer, smartphone o tablet.

Per chi è già un amante e assiduo frequentatore di corsi di ballo o di eventi in musica, questa attività può essere un modo per continuare a praticare il proprio hobby anche a casa. Per i più “pigri”, può essere un modo più divertente per praticare un po' di esercizio fisico.

UNA BARZELLETTA AL GIORNO ... “TOGLIE IL MEDICO DI TORNO”!

Ormai è scientificamente provato: ridere ha un potente effetto su corpo e mente! Riduce lo stress e il rischio di malattie cardio-vascolari, migliora il nostro sistema immunitario, funge da antidolorifico naturale ma soprattutto “ri-energizza” la mente e solleva l'umore! Le proponiamo, dunque, di pensare ogni giorno ad una barzelletta divertente per ritrovare subito il buon umore.

Siccome la risata è anche piuttosto “contagiosa”, provi a raccontare la barzelletta che Le è venuta in mente ad un suo familiare o ad un amico (può raccontarla anche al telefono). E se il “senso dell'umor” non è mai stato il suo forte, chieda ad un parente o ad un amico di raccontarle una barzelletta divertente, tutti ne conosciamo almeno una!

IL FILM/PROGRAMMA CHE HO GUARDATO IERI SERA

Per questa attività servono: carta e penna.

Le è stato proposto di dedicare alcune sere della settimana alla visione di un film/programma, individuando nella programmazione TV quelli che Le sembrano più interessanti o che ha piacere di rivedere.

Le proponiamo, il giorno successivo, di ripensare al film/programma che ha visto e rispondere alle seguenti domande:

IL FILM/PROGRAMMA CHE HO GUARDATO IERI IN TV

- Qual era il titolo del film/ programma?
- Qual era l'argomento o il tema principale di cui trattava il film/programma?

Solo per i programmi:

- Quali sono stati i messaggi/contenuti che più l'hanno colpita?

Solo per i film:

- Qual era la trama?
- Chi erano i personaggi principali?
- Quali sono stati i "colpi di scena" o momenti cruciali nel corso della storia?
- Se fosse stato Lei il regista, avrebbe pensato ad un altro finale per il film?
- Se sì, quale?

Le proponiamo anche di contattare (attraverso i mezzi che preferisce) un familiare o un amico per raccontargli la trama del film che ha visto. Se ne avesse l'occasione, potrebbe anche decidere di accordarsi con un familiare o un amico per vedere lo stesso programma in modo da poterne discutere insieme il giorno seguente.

ALLA (RI)SCOPERTA DEI BEI RICORDI DELLA PROPRIA VITA

Lassù, negli scaffali più alti delle librerie, si trovano i nostri album fotografici: l'album delle nozze, l'album di quando i nostri figli erano piccoli... ma anche gli album di viaggi o vecchie raccolte di foto miste.

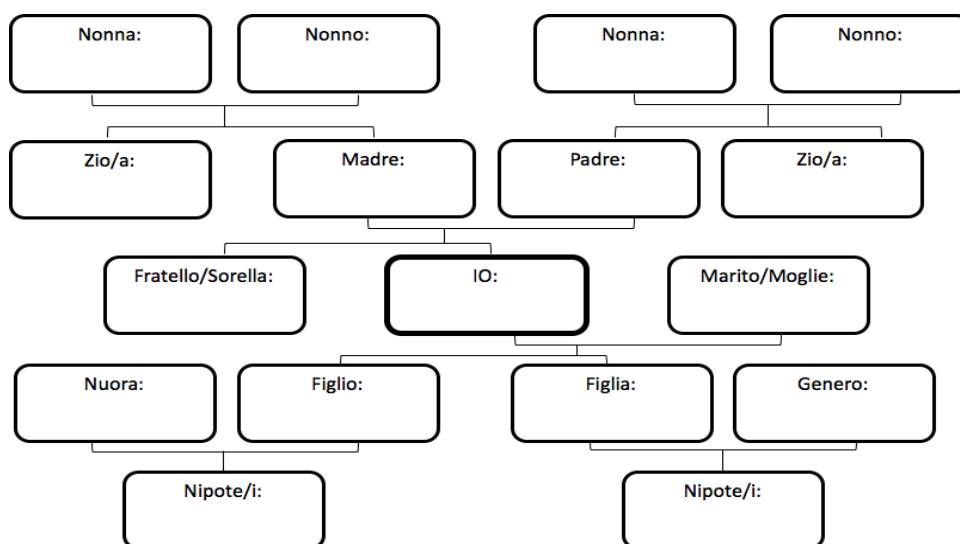
Quelle fotografie rappresentano i momenti più importanti della nostra vita. Momenti che ci fanno sorridere, o che possono anche farci scendere una lacrima per la nostalgia ma che manteniamo sempre con noi e "vivi".

- 1) Provi a prendersi un momento per sfogliarli, cercando di tornare con la mente a quei momenti e provando a rievocare episodi, emozioni e sensazioni legati a quegli eventi.
- 2) Può anche provare a ripensare alle persone che hanno condivisi con lei quei momenti, scrivendo per ciascuno tre aggettivi positivi e tre aggettivi negativi. E se ci viene voglia di sentire come stanno, possiamo anche sfruttare l'occasione per chiamarli e fare quattro chiacchiere con loro.

L'ALBERO GENEALOGICO

Per questa attività servono: carta e penna.

Aiutandosi sempre con le fotografie, può anche provare a disegnare un albero genealogico della Sua famiglia (veda l'esempio in figura), cercando di arrivare quanto più indietro possibile con le generazioni.



I PROVERBI E IL LORO SIGNIFICATO

Per questa attività servono: carta e penna.

I proverbi sono il frutto della saggezza popolare. Essi generalmente riportano una verità (o quello che la gente ritiene esser vero) e vengono spesso usati quando vogliamo sottolineare un concetto, in modo che sia comprensibile e condivisibile con gli altri.

Alcuni sono ormai parte del nostro vocabolario, altri, più complessi, sono spesso legati a contesti culturali specifici.

Le proponiamo quindi di mettersi alla prova con alcuni proverbi.

Inizialmente le verrà richiesto di completarli con la parola mancante corretta. Successivamente le chiederemo invece di stimolare la sua creatività, provando a compilare il proverbio con una parola sbagliata, che non c'entra niente con il significato originale (ad esempio: "rosso di sera, bel tempo si ... **ascolta**"). Due sono le regole:

- 1) se la parola che manca nel proverbio originale è un verbo anche lei dovrà trovare un verbo (che **NON** dia senso), se è un sostantivo dovrà trovare un sostantivo e così via;
- 2) la parola deve concordare con l'articolo (quindi se vi è un articolo femminile, ad es. "la", dovrete trovare una parola femminile).

Infine, le chiederemo di provare a spiegare alcuni proverbi, parafrasando quindi il significato che sta dietro a questi modi di dire.

Troverà più schede (scheda A, scheda B, ect) che possono essere usate in giorni diversi.

SCHEDA (A)

1A- Compili i seguenti proverbi con la **parola mancante**.

- A mali estremi, estremi ...
- Bacco, Tabacco e Venere riducono l'uomo in ...
- Marzo pazzo, se c'è il sole porta ...
- Il riso abbonda sulla bocca degli ...
- Gallina vecchia fa buon ...
- La pazienza è la virtù dei ...
- Troppi galli nel pollaio dopo un po' si ...
- A buon intenditor poche ...
- Il mattino ha l'oro in ...

2A- Ora provi ad individuare una **parola sbagliata**, che ne cambi completamente il significato.

- A mali estremi, estremi ...
- Bacco, Tabacco e Venere riducono l'uomo in ...
- Marzo pazzo, se c'è il sole porta ...
- Il riso abbonda sulla bocca degli ...
- Gallina vecchia fa buon ...
- La pazienza è la virtù dei ...
- Troppi galli nel pollaio dopo un po' si ...
- A buon intenditor poche ...
- Il mattino ha l'oro in ...

3A- Spieghi, a voce o per iscritto, il **significato degli ultimi tre proverbi** presenti nell'elenco.

SCHEDA (B)

1B- Compili i seguenti proverbi con la **parola mancante**.

- Non ogni lettera va alla posta, non ogni domanda vuole ...
- Vacche e buoi dei tuoi.
- Tra moglie e marito non mettere il ...
- Tra il dire e il fare c'è di mezzo il ...
- Rosso di sera bel tempo si ...
- Chi ha i denti non ha il pane e chi ha il pane non ha i ...
- Chi fa da sé fa per ...
- Non fare il passo più lungo della ...
- L'erba del vicino è sempre la più ...

2B- Ora provi ad individuare una **parola sbagliata**, che ne cambi completamente il significato.

- Non ogni lettera va alla posta, non ogni domanda vuole ...
- Vacche e buoi dei tuoi.
- Tra moglie e marito non mettere il ...
- Tra il dire e il fare c'è di mezzo il ...
- Rosso di sera bel tempo si ...
- Chi ha i denti non ha il pane e chi ha il pane non ha i ...
- Chi fa da sé fa per ...
- Non fare il passo più lungo della ...
- L'erba del vicino è sempre la più ...

3B- Spieghi, a voce o per iscritto, il **significato degli ultimi tre proverbi** presenti nell'elenco.

SCHEDA (C)

1C- Compili i seguenti proverbi con la **parola mancante**

- Tanto va la gatta al lardo, che ci lascia lo ...
- Per un punto Martin perse la ...
- Una non fa primavera.
- L'ospite è come il pesce: dopo tre giorni ...
- Una al giorno toglie il medico di turno
- Chi ben comincia è a metà dell'...
- Fatta la legge, trovato ...
- Errare è, perseverare è diabolico
- A caval donato non si guarda in ...

2C- Ora provi ad individuare una **parola sbagliata**, che ne cambi completamente il significato.

- Tanto va la gatta al lardo, che ci lascia lo ...
- Per un punto Martin perse la ...
- Una non fa primavera.
- L'ospite è come il pesce: dopo tre giorni ...
- Una al giorno toglie il medico di turno
- Chi ben comincia è a metà dell'...
- Fatta la legge, trovato ...
- Errare è, perseverare è diabolico
- A caval donato non si guarda in ...

3C- Spieghi, a voce o per iscritto, il **significato degli ultimi tre proverbi** presenti nell'elenco.

SCHEDA (D)

1D- Compili i seguenti proverbi con la **parola mancante**.

- Ognuno tira l'acqua al suo mulino quando c'è di mezzo il ...
- Anno bisesto anno ...
- A pensar male si fa peccato, ma quasi sempre si ...
- Occhio non vede, non duole.
- Meglio un uovo oggi, che una domani.
- Chi dorme non piglia ...
- I lupo perde il ma non il vizio.
- Batti il ferro finché è ...
- Chi troppo vuole nulla stringe ...

2D- Ora provi ad individuare una **parola sbagliata**, che ne cambi completamente il significato.

- Ognuno tira l'acqua al suo mulino quando c'è di mezzo il ...
- Anno bisesto anno ...
- A pensar male si fa peccato, ma quasi sempre si ...
- Occhio non vede, non duole.
- Meglio un uovo oggi, che una domani.
- Chi dorme non piglia ...
- I lupo perde il ma non il vizio.
- Batti il ferro finché è ...
- Chi troppo vuole nulla stringe ...

3D- Spieghi, a voce o per iscritto, il **significato degli ultimi tre proverbi** presenti nell'elenco.

SCHEDA (E)

1E- Compili i seguenti proverbi con la **parola mancante**

- L'amore non è bello se non è ...
- Ride bene chi ride ...
- Cielo a pecorelle, pioggia a ...
- Buon seme dà buoni ...
- L'occasione fa l'uomo ...
- La lingua batte sempre dove il dente ...
- sempre sul bagnato.
- Aiutati che il ciel t'...
- Anche tra le nascono le rose.

2E- Ora provi ad individuare una **parola sbagliata**, che ne cambi completamente il significato.

- L'amore non è bello se non è ...
- Ride bene chi ride ...
- Cielo a pecorelle, pioggia a ...
- Buon seme dà buoni ...
- L'occasione fa l'uomo ...
- La lingua batte sempre dove il dente ...
- sempre sul bagnato.
- Aiutati che il ciel t'...
- Anche tra le nascono le rose.

3E- Spieghi, a voce o per iscritto, **il significato degli ultimi tre proverbi** presenti nell'elenco.

LE MILLE E UNA ... PAROLE DELLA LINGUA ITALIANA!

Per questa attività servono: carta e penna.

In questa sezione dell'opuscolo, per continuare a tenere allenata la mente, le proponiamo delle attività con le parole. Di seguito, troverà una serie di esercizi in cui Le verrà chiesto, di volta in volta, di pensare a delle parole con caratteristiche ben precise, ovvero Le verrà chiesto di:

- 1) pensare a delle parole che **cominciano con una specifica sillaba**. Se, ad esempio, le venisse chiesto di pensare a delle parole che cominciano con la sillaba "CA", lei potrebbe scrivere: "casa, carota, calma, cappello, campanile, etc".

- 2) prestare attenzione all'**ultima sillaba di ciascuna parola**. Se, ad esempio, le venisse chiesto di pensare alle parole che terminano con la sillaba "CA", lei potrebbe scrivere: "esca, arca, vasca, banca, etc"
- 3) prestare attenzione alla **lettera con cui cominciano le parole e alla categoria** all'interno della quale rientrano. Se, ad esempio, le venisse chiesto di pensare a tutti i nomi di alimenti che cominciano con la lettera "P", lei potrebbe scrivere "pane, panna, peperoni, pangrattato, paprica, etc".

Troverà più schede (scheda A, scheda B, ect) che possono essere usate in giorni diversi.

Una volta concluse tali schede, potrebbe scegliere Lei una lettera dell'alfabeto ("F", "G", ...) e, aiutandosi con un orologio, scrivere tutte le parole che Le vengono in mente in 3 minuti.

SCHEDA (A)

Scriva almeno 10 parole che **cominciano** con la sillaba "BA".

Scriva almeno 10 che **terminano** con la sillaba "MO".

Scriva almeno 15 nomi d'**animali** che cominciano con la lettera "C".

SCHEDA (B)

Scriva almeno 10 parole che **cominciano** con la sillaba "CU".

Scriva almeno 10 che **terminano** con la sillaba "NA".

Scriva almeno 15 nomi di **oggetti** che cominciano con la lettera "R".

SCHEDA (C)

Scriva almeno 10 parole che **cominciano** con la sillaba "DE".

Scriva almeno 10 che **terminano** con la sillaba "SE".

Scriva almeno 10 nomi di **mestieri** che cominciano con la lettera "P".

SCHEDA (D)

Scriva almeno 10 parole che **cominciano** con la sillaba "LO".

Scriva almeno 10 che **terminano** con la sillaba "ZI".

Scriva almeno 10 nomi di **città** che cominciano con la lettera "A".

SCHEDA (E)

Scriva almeno 10 parole che **cominciano** con la sillaba "TI".

Scriva almeno 10 che **terminano** con la sillaba "BA".

Scriva almeno 15 nomi di **persona** (maschili o femminili) che cominciano con la lettera "M".

CRUCIVERBA, GIOCHI DI PAROLE E REBUS

Un'altra attività cui può dedicarsi sono cruciverba, giochi di parole e rebus. Ne può trovare su vecchie riviste che ha già in casa. Per chi è già "esperto", suggeriamo di cimentarsi con cruciverba e rebus più complessi.

INDOVINELLI

Per questa attività servono: carta e penna.

Ora proviamo a far ragionare la nostra mente un po' fuori dagli schemi! Le proponiamo alcuni indovinelli che può provare a risolvere. Scegli un indovinello al giorno!

1. Tra gli scogli son marine,
in cima ai monti son alpine.
Ce n'è una che è polare
ma la vedi anche dal mare.
Con le nubi ce ne andiamo,
indovini un po', chi siamo?

3. Non son mela, non son pera, ho la
forma di una sfera.
Il mio succo è nutriente, è una bibita
eccellente.
Non procuro mal di pancia, ho la buccia
e sono l'.....

5. Lo difendono gli arcieri,
dai malvagi cavalieri.
Sabbia o carte puoi usare
se poi ci vorrai giocare.
Ne hanno uno tutti i re,
dica un po', che cos'è?

7. Chi sa passare attraverso un vetro
senza lasciarselo rotto dietro?

2. Ha una corona rosso rubino,
ma mangia chicchi e qualche semino.
Ha un paio d'ali ma non sa volare,
chissà chi è, saprà indovinare?

4. Siamo brave e piccoline, formiamo file
senza fine;
gironzoliamo d'estate intorno,
lavorando tutto il giorno
per riempire i magazzini
di preziosi granellini.
Chi siamo?

6. Dalla chioma profumata,
son da tutti odorata.
Ma stai attento alle mie spine
pungono servi e regine,
sono un dono anche per la sposa
e mi chiamano la

8. La scarti anche se non è cattiva.
Cos'è?

BIGLIETTI, MESSAGGI E LETTERE PER LE RICORRENZE

Per questa attività servono: carta e penna.

In questi giorni molte ricorrenze, come ad esempio compleanni, anniversari, sacramenti (battesimi, cresime, matrimoni etc) non possono essere festeggiate. Ma nulla vieta di preparare dei biglietti di auguri o scrivere delle lettere, da far recapitare o consegnare personalmente una volta che si potranno festeggiare queste ricorrenze. Le proponiamo quindi di mettere in gioco la Sua creatività e preparare bigliettini di auguri, messaggi e pensieri per i suoi cari.

SUGGERIMENTI PER LE “NUOVE GENERAZIONI”

Per questa attività servono: carta e penna.

Se è amante della buona lettura o di diverse forme d'arte, provi a preparare una lista di libri, opere musicali o opere d'arte che le stanno particolarmente a cuore, da proporre a familiari (nipoti) e amici. Aggiunga anche il motivo per cui ha selezionato proprio questi libri/opere musicali/opere d'arte, così da “incuriosire” i suoi familiari (nipoti) e amici e convincerli a leggerli, ascoltarli o visionarli.

COMPLETA LA FRASE

Per questa attività servono: carta e penna.

Nella prima parte di questa attività Le verrà proposto di completare alcune frasi individuando l'ultima parola mancante che dia un senso all'affermazione. Ad esempio: “*La marmellata si spalma sul ... pane*”.

Successivamente, Le verrà chiesto di completare le stesse frasi, ma seguendo queste **tre regole**:

- 1) dovrà individuare una parola che NON abbia a che fare con il significato della frase;
- 2) la parola deve, in ogni caso, accordarsi con l'articolo;
- 3) per ogni frase bisogna trovare una parola nuova, e mai ripeterne una già utilizzata (o un sinonimo) nelle frasi precedenti.

Ad esempio, se la frase fosse, come nell'esempio di prima, “La marmellata si spalma sul ...” una parola che si accorda con l'articolo ma NON dà senso alla frase potrebbe essere “**sole**” ma non “**lune**”, perché non concorderebbe con l'articolo. Insomma, dovrà “aguzzare l'ingegno” e pensare a parole che NON danno alcun senso, né sono collegate al significato delle affermazioni che Le vengono proposte. Le sembra un gioco da ragazzi? Si metta alla prova!

Troverà più schede (scheda A, scheda B, ect) che possono essere usate in giorni diversi.

SCHEDA (A)

Completi ciascuna frase con la parola che **da significato** all'affermazione:

1. Al mare ci si mette il ...
2. In campeggio bisogna saper montare la ...
3. Quando fa freddo si mette il ...

Bene, ora provi invece a completare ciascuna frase con una parola che si accordi con l'articolo ma **NON** abbia a che fare con il significato dell'affermazione. Attenzione, non può usare la stessa parola (o un sinonimo) per ogni frase, dovrà trovarne ogni volta una nuova.

4. Le festività comandate sono segnate sul ...
5. Per fare la spesa uso il ...
6. La televisione si accende con il ...

SCHEDA (B)

Completi ciascuna frase con la parola che **da significato** all'affermazione:

1. Per dipingere il pittore usa i ...
2. Per lavare i vestiti serve il ...
3. La macchina è un mezzo di ...

Bene, ora provi invece a completare ciascuna frase con una parola che si accordi con l'articolo ma **NON** abbia a che fare con il significato dell'affermazione. Attenzione, non può usare la stessa parola (o un sinonimo) per ogni frase, dovrà trovarne ogni volta una nuova.

4. I capelli si lavano con lo ...
5. I bambini all'asilo indossano il ...
6. I fiocchi di neve cadono in ...

SCHEDA (C)

Completi ciascuna frase con la parola che **da significato** all'affermazione:

1. Il professore fa lezione in ...
2. Il sole illumina la ...
3. Di notte in cielo splendono le ...

Bene, ora provi invece a completare ciascuna frase con una parola che si accordi con l'articolo ma **NON** abbia a che fare con il significato dell'affermazione. Attenzione, non può usare la stessa parola (o un sinonimo) per ogni frase, dovrà trovarne ogni volta una nuova.

4. Si va al cinema per vedere un ...
5. In montagna per sciare si usano gli ...
6. Per potare le piante si usano le ...

SCHEDA (D)

Completi ciascuna frase con la parola che **da significato** all'affermazione:

1. Le pecore pascolano nel ...
2. Il riscaldamento si accende quando arriva il ...
3. La banana è un frutto ricco di ...

Bene, ora provi invece a completare ciascuna frase con una parola che si accordi con l'articolo ma **NON** abbia a che fare con il significato dell'affermazione.

Attenzione, non può usare la stessa parola (o un sinonimo) per ogni frase, dovrà trovarne ogni volta una nuova.

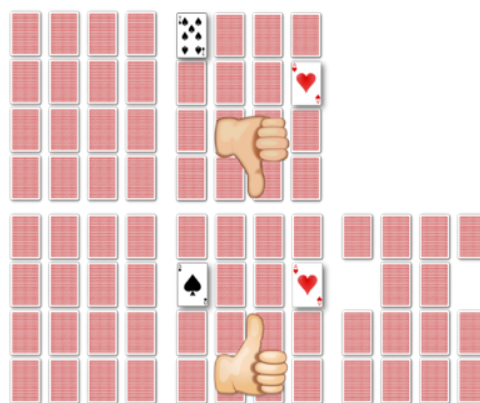
4. Olio e sale servono per condire l'...
5. D'estate tra gli alberi cantano le ...
6. I panni da asciugare si stendono sullo ...

LE COPPIE

Per questa attività serve: un mazzo di carte.

Questo è un altro gioco molto divertente che la aiuterà a passare il tempo!

- 1) Prenda un mazzo di carte e selezioni 8 coppie di numeri che hanno un seme diverso (ad es. il 2 di cuori e il 2 di picche; il 3 di fiori e il 3 di quadri, etc).
- 2) Mischi le 16 carte selezionate e le disponga davanti a sé in modo da creare 4 file, ognuna con 4 carte coperte.
- 3) A questo punto scopra le carte a coppie. Se le due carte scoperte hanno numeri diversi (ad es. un 2 e un 5) allora deve ricoprirle. Quando le due carte scoperte hanno lo stesso numero (ad es. il 3 di spade e il 3 di coppe), può toglierle e continuare a giocare con le carte restanti.



Il gioco terminerà quando avrà riformato tutte le coppie.

UNO, NESSUNO, CENTOMILA ... MODI DI USARE UN OGGETTO COMUNE! STIMOLIAMO LA CREATIVITÀ!

Per questa attività servono: carta e penna.

Ogni oggetto, anche il più banale, può essere utilizzato in molti modi. Un mattone, ad esempio, può essere impiegato anche come fermaporta, fermacarte, come martello per far entrare un chiodo nel muro o come base per costruire una piccola mensola. Immaginare gli usi creativi degli oggetti comuni può essere una sfida avvincente. Vuole provare?

Di seguito trova una lista di oggetti: per ognuno di questi deve darsi 3 minuti di tempo, durante i quali immaginare e scrivere quanti più usi creativi possibili. Se questo gioco Le piace, può creare da solo una lista di oggetti ed immaginare per questi quanti più usi creativi le vengono in mente e riportarli su un foglio.

Ecco la lista di oggetti: **bicicletta, orologio, penna, spilla, martello, ruota, saponetta, tenda, tavolo, sedia, giornale, gonna, cavatappi, forchetta, botte, appendiabiti, bottiglia.**

QUAL ERA LA CARTA CHE HA VISTO PRIMA?

Per questa attività serve: un mazzo di carte.

Le proponiamo un altro gioco di carte che la aiuterà a passare il tempo e “metterà alla prova” la sua memoria.

- 1) Prenda un mazzo di carte e scopra la prima. La posizioni scoperta davanti a sé e la osservi bene;
- 2) Peschi quindi una seconda carta e la posizioni scoperta sulla prima;
- 3) A questo punto scopra la terza carta, ma prima di posizionarla sul nuovo mazzo, cerchi di ricordare la figura della prima carta. Se non è sicuro di aver dato la risposta giusta può sbirciare!

Prima di posizionare la quarta carta cerchi di ricordare la seconda, prima della quinta la terza, e così via fino ad esaurire il mazzo.

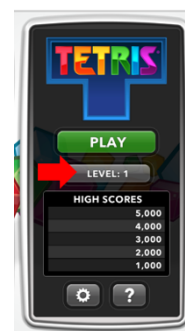


GIOCHI ONLINE PER ALLENARE LA MENTE: TETRIS

Sono disponibili online diverse attività per “mantenere attiva” la propria mente, che possono essere svolte al computer. Le proponiamo qui un’attività particolarmente efficace per allenare la concentrazione, la capacità di trovare soluzioni e l’abilità di immaginare nella nostra mente come gli oggetti si muovono nello spazio: il Tetris.



In cosa consiste il gioco? Vedrà dei Tetramini, ovvero degli oggetti di diversa forma e colore, comparire nella parte superiore dell’area di gioco e scendere verso il basso. Il Suo compito è quello di posizionare i Tetramini nella parte inferiore dell’area di gioco facendo in modo che questi, incastrandosi, formino una linea continua. Per fare in modo che i Tetramini si incastrino, dovrà muoverli e ruotarli utilizzando la tastiera o il mouse del computer. Una volta che una linea è completata, questa scompare dall’area di gioco. Se non riuscirà a completare le linee, i Tetramini si accumuleranno nell’area di gioco e il gioco terminerà. Più linee riuscirà a “pulire”, senza lasciare spazi tra i Tetramini, e più punti guadagnerà. Una volta che avrà preso dimestichezza con il gioco, potrà renderlo più difficile aumentando la velocità con cui i Tetramini si muovono nell’area di gioco. Per farlo, basta modificare il livello nella schermata iniziale.



[VADA AL GIOCO](#)

Altri giochi che “mettono alla prova” le Sue abilità mentali e che si possono trovare anche online sono la dama e gli scacchi (<https://www.chess.com/>).



VIAGGIARE ... SEDUTI IN POLTRONA: VIRTUAL TOUR DEI MUSEI

Viaggiare è una passione per molti, del resto l'Italia è davvero un paese meraviglioso! E allora... come possiamo continuare ad apprezzare le bellezze del nostro Paese e del mondo pur rimanendo dentro casa? Ormai molti musei, nazionali e internazionali, offrono la possibilità di effettuare dei tour virtuali rimanendo comodamente seduti sulla propria poltrona di casa. Che ne dice quindi di fare un bel tour proprio oggi? Non le resta che decidere dove andare!

Ecco alcuni dei musei visitabili:

- Pinacoteca di Brera
- Galleria degli Uffizi
- Musei Vaticani
- Museo Archeologico
- Prado
- Louvre
- British Museum
- Metropolitan Museum
- National Gallery of art

Una volta conclusa la visita, barri la casella corrispondente al museo scelto per tenere traccia di quelli già visitati e di quelli ancora da visitare.

Il suo tour è finito, ma non scappi via subito...ci racconti qualcosa!

IL MIO VIRTUAL TOUR AL MUSEO

-In quale città si trova il museo che ha visitato oggi?

-Quali opere (quadri o sculture) ha potuto ammirare?

-Ha trovato gradevole questa esperienza?

-Se sì, perché?

- Se no, perché?*
- Aveva già visto questo museo dal vivo?*
- Se si, quali differenze ha riscontrato con l'esperienza del tour virtuale?*



OGGI CHIAMO ...

Pensi alle persone che le fa piacere sentire in questo periodo o quelle che gradirebbe risentire. Ce ne saranno alcune che sentirà giornalmente e altre che contatterà una o due volte a settimana.

Può chiacchierare liberamente, ma anche discutere di trasmissioni o film visti in precedenza (come indicato nella sessione “Il film/programma che ho guardato ieri sera”). Oppure potrebbe discutere di un libro letto o che vorrebbe leggere, proponendo la stessa lettura, per poter fare poi delle riflessioni sui contenuti insieme. Ricordare la trama di un film o di un libro, piuttosto che il nome dei personaggi o l’ambientazione in cui si svolgono, stimolano la memoria, trasformando una telefonata in un ottimo esercizio per la mente! È, inoltre, un buon modo per confrontare il proprio punto di vista con quello di un’altra persona, per sapere cosa pensa il nostro interlocutore dei protagonisti o, più in generale, della storia raccontata.

Potrebbe anche usare le telefonate per condividere ricette da realizzare poi nell’arco della settimana.



IL DIARIO GIORNALIERO

Qui di seguito può trovare le domande a cui rispondere nel tardo pomeriggio o al termine della giornata (prima di andare a dormire) e che possono costituire una traccia per tenere il Suo diario.

DIARIO GIORNALIERO

Provi a ripensare alla sua giornata di oggi e risponda brevemente alle domande qui di seguito:

Come mi sono sentito oggi?

Le attività che ho svolto oggi mi hanno riempito la giornata?

Se sì, perché? _____

Se no, perché? _____

Sono soddisfatto di come ho affrontato le varie attività che ho svolto oggi?

Se sì, perché? _____

Se no, perché? _____

Provi adesso, sempre ripensando alla Sua giornata, a trovare tre “cose positive” che ha fatto o che Le sono accadute. Possono essere piccole cose -anche visto il periodo-, che, però, ripensando alla propria giornata Le hanno dato un pizzico di positività (ad es., se ripercorro con la mente la mia giornata e ci rifletto, mi rendo conto che mi sono preparato proprio un buon pranzo, ho letto un buon libro, sono riuscito a completare un’attività, ho sentito una persona cara) e Le scriva qui di seguito.

Provi a fare questa attività ogni sera! Si sforzi di farla perché questo è un modo per cercare di vedere il “bicchiere sempre mezzo pieno”, **riscoprire il valore delle piccole cose e “arricchire” la nostra mente** con episodi che hanno assunto una valenza positiva; tutti aspetti che sono fondamentali per il nostro benessere.

Ripensando alla giornata di oggi, le piccole cose positive/piacevoli sono state:

1. _____

2. _____

3. _____



SOLUZIONI delle ATTIVITA'

In questa sezione dell'opuscolo troverà le soluzioni di alcune delle attività proposte finora. Le ricordiamo, però, che può continuare ad allenarsi usando gli esercizi già svolti come traccia da seguire per inventarne di nuovi, può spolverare vecchi libri che ha in casa per trovare nuove poesie da memorizzare o cercare di finire i cruciverba che aveva lasciato in sospeso mesi fa!

POESIE E OPERE DELLA LETTERATURA ITALIANA

In quest'attività le è stato proposto di mettersi alla prova con delle poesie. Se è un'amante della letteratura o semplicemente desidera cimentarsi ancora con questo tipo di esercizio, continui ad allenarsi! Di seguito i titoli e alcuni versi delle poesie da noi proposte:

1. Il cinque maggio. Alessandro Manzoni

Ei fu. Siccome immobile,
dato il mortal sospiro,
stette la spoglia immemore
orba di tanto spiro,
così percossa, attonita
la terra al nunzio sta,
muta pensando all'ultima
ora dell'uom fatale ...

3. San Martino. Giosuè Carducci

La nebbia agl'irti colli
piovigginando sale,
e sotto il maestrale
urla e biancheggia il mar;
ma per le vie del borgo
dal ribollir de' tini
va l'aspro odor de i vini
l'anime a rallegrar. ...

5. L'infinito. Giacomo Leopardi

Sempre caro mi fu quest'ermo colle,
e questa siepe, che da tanta parte
dell'ultimo orizzonte il guardo esclude.
Ma sedendo e mirando, interminati
spazi di là da quella, e sovrumani
silenzi, e profondissima quiete
io nel pensier mi fingo, ove per poco
il cor non si spaura. ...

7. I promessi sposi. Alessandro Manzoni

Quel ramo del lago di Como, che volge a
mezzogiorno, tra due catene non interrotte di monti,
tutto a seni e a golfi, a seconda dello sporgere e del
rientrare di quelli, vien, quasi a un tratto, a restringersi,
e a prender corso e figura di fiume, tra un promontorio
a destra, e un'ampia costiera dall'altra parte; e il
ponte, che ivi congiunge le due rive, par che renda
ancor più sensibile all'occhio questa trasformazione, e
segni il punto in cui il lago cessa, e l'Adda
rincomincia, per ripigliar poi nome di lago dove le rive,
allontanandosi di nuovo, lascian l'acqua distendersi e
rallentarsi in nuovi golfi e in nuovi seni.

2. Il sabato del villaggio. Giacomo Leopardi

La donzella vien dalla campagna,
In sul calar del sole,
col suo fascio dell'erba; e reca in mano
un mazzolin di rose e di viole,
onde, siccome suole,
ornare ella si appresta
dimani, al dì di festa, il petto e il crine. ...

4. Soldati. Giuseppe Ungaretti

Si sta come d'autunno sugli alberi le foglie.

6. Pianto antico. Giosuè Carducci

L'albero a cui tendevi
la pargoletta mano,
il verde melograno
da' bei vermigli fior,
nel muto orto solingo
rinverdi tutto or ora
e giugno lo ristora
di luce e di calor. ...

8. A Zacinto. Ugo Foscolo

Né più mai toccherò le sacre sponde
ove il mio corpo fanciulletto giacque,
Zacinto mia, che te specchi nell'onde
del greco mar, da cui vergine nacque
Venere, e fea quelle isole feconde
col suo primo sorriso, onde non tacque
le tue limpide nubi e le tue fronde
l'inclito verso di colui che l'acque
cantò fatali, ed il diverso esiglio
per cui bello di fama e di sventura
baciò la sua petrosa Itaca Ulisse.
Tu non altro che il canto avrai del figlio,
o materna mia terra; a noi prescrisse
Il fato illacrimata sepoltura.

PROVERBI E SIGNIFICATO

Eh già, tutti noi li abbiamo sentiti almeno una volta nella vita...eppure ogni tanto ci capita di volerli usare e non ricordare esattamente come "facevano". Di seguito le parole mancanti e le spiegazioni dei proverbi proposti:

SCHEDA (A)

PAROLA GIUSTA: rimedi, cenere, ombrello, stolti, brodo, forti, beccano, bocca.

Troppi galli nel pollaio dopo un po' si beccano: quando ci sono troppe persone che vogliono comandare, non ne esce mai nulla di buono!

A buon intenditor poche parole: se una persona è molto competente, non ha bisogno di molte spiegazioni per capire un certo concetto, anche se questo viene espresso in modo sommario e con pochi indizi.

Il mattino ha l'oro in bocca: è consigliabile sfruttare le ore del mattino perché esse porteranno ottimi risultati nel campo lavorativo e produttivo.

SCHEDA (B)

PAROLA GIUSTA: risposta, paesi, dito, mare, spera, denti, tre, gamba, verde.

Chi fa da sé fa per tre: chi fa da solo fa meglio.

Non fare il passo più lungo della gamba: si dice di chi esagera sopravvalutando le sue reali capacità.

L'erba del vicino è sempre la più verde: quello che hanno gli altri ci sembra sempre migliore.

SCHEDA (C)

PAROLA GIUSTA: zampino, cappa, rondine, puzza, mela, opera, inganno, umano, bocca

Fatta la legge, trovato l'inganno: dopo che una legge è stata fatta c'è sempre qualcuno che trova un espediente per eluderla.

Errare è umano, perseverare è diabolico: commettere errori fa parte della natura umana, ma perseverare nei propri sbagli non può far altro che portare alla "dannazione".

A caval donato, non si guarda in bocca: bisogna sempre accettare i regali che ci vengono fatti, senza esprimere giudizi o critiche.

SCHEDA (D)

PAROLE GIUSTE: grano, funesto, indovina, cuore, gallina, pesci, pelo, caldo, stringe

Il lupo perde il pelo ma non il vizio: è molto difficile perdere le cattive abitudini.

Batti il ferro finché è caldo: inizia qualcosa quando hai le condizioni favorevoli e insisti finché restano tali.

Chi troppo vuole nulla stringe: Chi vuole troppo non ottiene nulla.

SCHEDA (E)

PAROLE GIUSTE: litigarello, ultimo, catinelle, frutti, ladro, duole, piove, aiuta, spine

Piove sempre sul bagnato: a chi è già fortunato capitano sempre cose positive.

Aiutati che il ciel t'aiuta: comincia a risolvere i problemi perché poi troverai qualcun'altro che ti aiuta.

Anche tra le spine nascono le rose: anche tra mille avversità possono verificarsi eventi positivi.

LE MILLE E UNA...PAROLE DELLA LINGUA ITALIANA

Anche allenarsi con le parole non è poi così male!

Le parole proposte di seguito sono solo alcune delle possibili soluzioni, se ne ha individuate delle altre sono comunque da ritenersi corrette. Non ci sono parole "giuste" e parole "sbagliate", lo scopo dell'esercizio è quello di mantenere attiva la nostra mente attraverso attività nuove e stimolanti!

Parole che

Parole che

Parole che

Parole che

Parole che

cominciano con la sillaba "BA"	cominciano con la sillaba "CU"	cominciano con la sillaba "DE"	cominciano con la sillaba "LO"	cominciano con la sillaba "TI"
Baia	Cute	Detto	Loto	Timo
Baco	Cura	Dente	Logo	Tifo
Baule	Cuoio	Delta	Lode	Tibia
Basco	Cucù	Dedica	Lobo	Tiara
Barca	Cubo	Destino	Lonza	Tisana
Bambù	Curva	Dessert	Lotta	Timone
Ballo	Cuoco	Despota	Locus	Timido
Baffi	Culto	Delizia	Lontra	Timbro
Basola	Culla	Delfino	Logico	Tirchio
Barile	Cuscus	Demografia	Loggia	Tinozza
...
Parole che finiscono con la sillaba "MO"	Parole che finiscono con la sillaba "NA"	Parole che finiscono con la sillaba "SE"	Parole che finiscono con la sillaba "ZI"	Parole che finiscono con la sillaba "BA"
Tomo	Spina	Ellisse	Sazi	Roba
Timo	Teina	Cortese	Pezzi	Erba
Remo	Icona	Caprese	Razzi	Alba
Ramo	Fauna	Circense	Pranzi	Cuba
Pomo	Frana	Turchese	Dazi	Gamba
Fumo	Liana	Pechinese	Pozzi	Rumba
Fimo	China	Maionese	Prezzi	Samba
Elmo	Brina	Scommesse	Attrezzi	Fiaba
Palmo	Avena	Inglese	Schizzi	Barba
Ritmo	Susina	Francese	Topazi	Araba
...
Nomi di animali che cominciano con la lettera "C"	Nomi di oggetti che cominciano con la lettera "R"	Nomi di mestieri che cominciano con la lettera "P"	Nomi di città che cominciano con la lettera "A"	Nomi di persona che cominciano con la lettera "M"
Cane	Radio	Panettiere	Agrigento	Manuele
Capra	Racchetta	Pasticciere	Alessandria	Marcello
Cervo	Ruota	Parrucchiere	Ancona	Michele
Coniglio	Ramazza	Pompieri	Aosta	Manlio
Cammello	Rampa	Poliziotto	Arezzo	Massimo
Camoscio	Rasoio	Podologo	Ascoli Piceno	Maria
Canarino	Reattore	Pizzaiolo	Asti	Monica
Camaleonte	Recipiente	Portinaio	Avellino	Melissa
Capriolo	Rossetto	Postino	Assisi	Magda
Canguro	Retina	Preside	Amalfi	Maddalena
...

INDOVINELLI

Gli indovinelli non sono sempre così facili come sembra, provi a verificare se ha avuto il giusto intuito!

1) Stelle; 2) Gallina; 3) Arancia; 4) Formiche; 5) Castello; 6) Rosa; 7) Luce; 8) Caramella

COMPLETA LA FRASE

Completare la frase con la parola mancante può sembrare un gioco da ragazzi, ma cosa succede quando dobbiamo farlo inserendo una parola che non ha senso? Qui trova elencate le parole "giuste" e quelle che invece "non danno senso" alle frasi!

SCHEDA (A)

PAROLE GIUSTE: costume, tenda, cappotto.

PAROLE “SENZA SENSO”: palcoscenico (oppure: carroattrezzi, treno, etc); basso (oppure meccanico, picchio, etc); ferro da stiro (oppure miele, dentista, etc).

SCHEDA (B)

PAROLE GIUSTE: pennelli, detersivo, trasporto.

PAROLE “SENZA SENSO”: pseudonimo (yoga, spaventapasseri, etc); francobollo (bosco, ristorante, ecc); pizzeria (bicicletta, stoffa, etc).

SCHEDA (C)

PAROLE GIUSTE: aula, giornata, stelle.

PAROLE “SENZA SENSO”: comodino (ascensore, autobus, etc); zii (xilofoni, idraulici, etc); porte (racchette, strade, etc).

SCHEDA (D)

PAROLE GIUSTE: prato; freddo; potassio.

PAROLE “SENZA SENSO”: altalena (amicizia, altitudine, etc); finestre (pantofole, automobili, etc); zucchero (zero, zaino, etc).

VIAGGIARE ... SEDUTI IN POLTRONA: VIRTUAL TOUR DEI MUSEI

- Pinacoteca di Brera - Milano
- Galleria degli Uffizi - Firenze
- Musei Vaticani - Roma
- Museo Archeologico - Atene
- Prado - Madrid
- Louvre - Parigi
- British Museum - Londra
- Metropolitan Museum - New York
- National Gallery of art - Washington

CONTATTI

Centro Ateneo dei Servizi Clinici Universitari Psicologici (SCUP) Università degli Studi di Padova

Indirizzo: Via Belzoni, 84 -35121- Padova (PD)
Tel. +39 049 827 8450
Mail: scup@unipd.it
Sito Internet: www.scup.unipd.it/

Servizio di Psicologia dell'Invecchiamento (Lab.I) Università degli Studi di Padova

Indirizzo: Via Belzoni, 84 -35131- Padova (PD)
Tel.: +39 049 827 8475
Mail: lab.psicologiainvecchiamento@unipd.it
Sito Internet: <http://labi.psy.unipd.it/>
Pagina Facebook: [Servizio di Psicologia dell'Invecchiamento - Lab.I](#)

Società Italiana di Psicologia dell'Invecchiamento (SIPI) www.sipinvecchiamento.it