



Milano, 29 Giugno 2022

Carissimi,

in vista della pausa estiva molti di voi ci hanno chiesto consigli su come tenere in allenamento le funzioni cognitive dei vostri cari. Abbiamo pensato di fare questa piccola raccolta di esercizi e di organizzare un incontro di Bagaglio a Mano sull'argomento.

Speriamo innanzi tutto che la vostra estate possa essere serena.

Le nostre funzioni cognitive, così come quelle dei vostri familiari affetti da demenza, funzionano meglio quando si è rilassati e sereni. Per questo il primo consiglio è di dedicarvi ad attività piacevoli, che possano far star bene voi e il vostro familiare.

In questa raccolta trovate esercizi semplici che vi consiglio di fare solo se sono fonte di benessere per voi e per il vostro familiare. Se al contrario dovessero essere motivo di conflitti vi consiglio di lasciar perdere. Non sono esercizi fondamentali, purtroppo non cambieranno l'andamento della malattia.

Noi ci siamo per tutto il mese di luglio. Potete chiamarci se avete bisogno. Ad Agosto ci prenderemo una pausa ma potete seguirci sui social (Facebook e Instagram).

Ci rivediamo a settembre!

Un caro saluto

Leonora

Federica

Giulia

CERCARE E CANCELLARE TUTTE LE

A	F	H	M	T	B	R	H	I	E
I	B	L	C	E	C	W	A	Q	D
D	N	Z	O	A	K	E	O	P	B
E	F	D	B	U	A	D	C	S	Y
C	G	A	E	D	L	B	R	M	E
P	T	R	Q	C	P	C	W	D	A
D	B	S	Z	X	O	E	X	B	N
A	W	C	T	E	D	S	A	U	C
C	K	R	P	B	C	V	E	W	B
B	M	E	A	D	A	J	F	D	Y
A	E	Q	B	M	B	C	A	D	E
T	C	P	D	S	Q	R	P	G	C
Y	V	A	L	E	D	E	B	K	M
O	B	T	X	C	A	Z	X	A	I
S	H	D	I	A	Q	C	N	E	B
C	E	Y	B	M	Y	O	V	D	Z
Q	A	R	F	D	Q	B	P	U	R
B	J	K	V	C	A	R	E	C	D
D	Z	E	A	X	W	D	L	B	H
E	C	P	D	B	K	C	G	E	A

Stimoli: ABCDE/ 5 stimoli per quadrante tot: 20

PER OGNI QUADRANTE SCRIVA UNA PAROLA CHE INIZI CON LA LETTERA INDICATA.

**PAROLE CON LA
A**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

**PAROLE CON LA
B**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

DEFINIZIONI

Lo producono le api

— — — — —

Si porta al dito

— — — — —

Animale domestico che fa le fusa

— — — — —

Abbaia

— — — — —

Animale notturno

G _ F _

Giacca e ...

CR _ _ _ _ _

Per radersi

RA _ _ _ _ _

Riscalda e brucia

— — — — —

Serve per tagliare

C _ _ _ _ _

Si legge

— — — — —

Luogo di preghiera

— — — — —

Viaggia su rotaie in città

T _ _ M

Cadono in autunno

— — — — —

Semplice (sinonimo)

F _ _ _ _ _

Serve per scrivere

— — — — —

Va al galoppo

— — — — —

Vive sotto acqua

P _ _ _ _ _

Si mette al collo per ripararsi dal
freddo

— — — — —

La nostra lingua

I _ _ _ _ _

Ci andiamo a dormire

— — — — —

CERCARE E CANCELLARE TUTTI I

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

PER OGNI QUADRANTE SCRIVA UNA PAROLA CHE INIZI CON LA LETTERA INDICATA.

**PAROLE CON LA
C**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

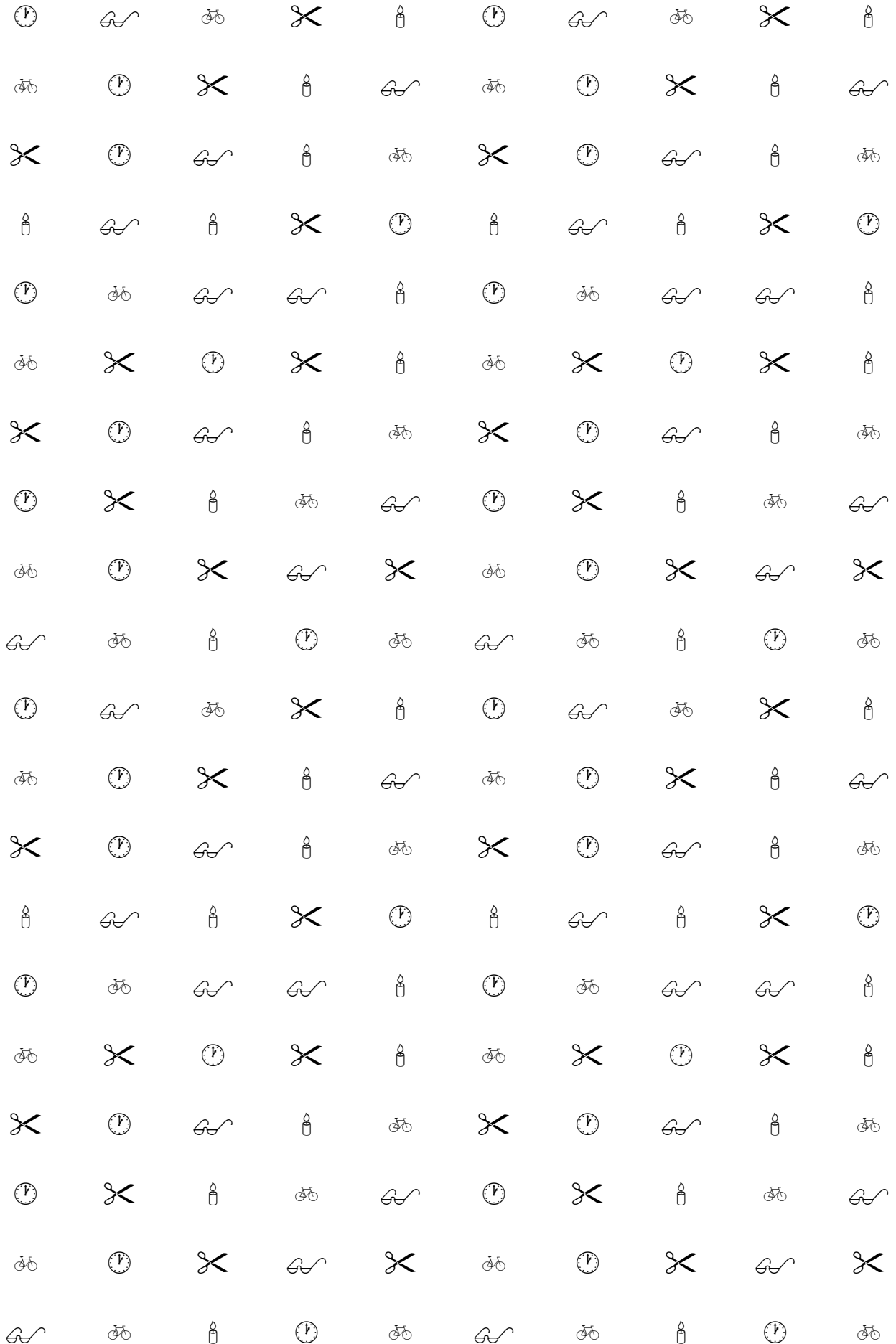
**PAROLE CON LA
D**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

DEFINIZIONI

Vegetale acquatico	_____	Suonano ad ogni ora dal campanile	_____
Si danno in pagella	_____	Servono per pagare	_____
Vola con a bordo persone	_____	È scritto sulla copertina di un libro	_____
Dove atterrano gli aerei	_____	Animale domestico che miagola	_____
Torta con la marmellata	_____	L'attestato al termine dell'università	_____
Taglia e cuce vestiti	_____	Negoziò che vende farmaci	_____
Una sfera ...con cui si gioca a calcio	_____	Una ... non fa primavera	_____
Sport da fare in montagna	_____	Per stirare	_____ _____

CANCELLARE TUTTI I 🕒



PER OGNI QUADRANTE SCRIVA UNA PAROLA CHE INIZI CON LA LETTERA INDICATA.

**PAROLE CON LA
E**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

**PAROLE CON LA
F**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

DEFINIZIONI

Ha un dito che si chiama
alluce

— — — — —

Lo vende il panettiere

— — — — —

Aggiusta le scarpe

— — — — —

Cuce i vestiti

— — — — —

La più famosa si chiama
Margerita

— — — — —

Il primo dito della mano

— — — — —

La nostra moneta

— — — — —

Serve per cucire

— — — — —

L'anello degli sposi

— — — — —

Si ritirano al bancomat

— — — — —

Vende carne

— — — — —

Può essere a sonagli

— — — — —

Soldi in carta

— — — — —

Difende in tribunale

A — — — — —

Si va a comprare il giornale

E — — — — —

Si leggono le notizie

— — — — —

CERCARE E CANCELLARE TUTTI I

0 4 7 6 2 9 3 5 1 8

3 8 1 9 5 2 9 4 0 6

2 6 0 1 4 8 1 5 7 3

1 8 5 7 3 9 4 0 6 2

5 7 2 9 0 3 6 4 1 9

4 1 6 2 6 2 7 5 8 0

7 9 0 8 4 5 3 7 6 1

8 2 3 5 3 7 1 9 0 4

0 7 6 9 8 5 4 2 7 3

3 9 1 5 4 0 8 8 6 2

PER OGNI QUADRANTE SCRIVA UN NOME APPARTENENTE ALLA CATEGORIA INDICATA.

ANIMALI

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

FIORI

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

DEFINIZIONI

Il giorno dopo Natale

Il giorno della settimana festivo

La stagione più fredda

Il secondo giorno della settimana

Il mese in cui inizia l'estate

Il quarto giorno della settimana

Il 6 gennaio

Il mese in cui i bambini ritornano a scuola

Lo sono lunedì, martedì ecc.

Si fa un albero addobbato

Il giorno dopo Pasqua

La festività delle uova di cioccolato

Il giorno prima di sabato

Il giorno prima di Natale

La stagione in cui gli alberi perdono le foglie

Il terzo mese dell'anno

CERCARE E CANCELLARE TUTTE LE

F A G T L G Q W H E
R H C I A A F L S I
G L F Q P P Y R G U
O I A H W H I F M L
R F P G L K G D A C
H Z V M I F L Z V H
G S X F A M N I X G
L I J K H Q H T F L
W T F L P I U G K J
B G C H I L F Z I H
F A G S L P H F O I
D I J K H G U Y L R
G W L F Q I Z H C F
T H B M I B L M G N
L O F D G H F Y I R
I A K H X Q G A D L
T U G L F S I K H F
H P C I X L R G U M
F Z O W H N H B V L
S L I G K X C F I G

PROCEDA SCRIVENDO UNA PAROLA PER OGNI CATEGORIA:

CITTA'

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

FRUTTA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

PARTI DEL CORPO

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

UTENSILI DA CUCINA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

DEFINIZIONI

Sorge al mattino

— — — —

Capoluogo della Lombardia

— — — — — — — —

Animale con la proboscide

— — — — — — — — — —

Ci copriamo la testa in inverno

— — — — — — — —

Si spengono al compleanno

— — — — — — — — — — — — — —

... adriatico

— — — — — —

Troppo ... ubriaca

— — — — — —

Si usa per fare il bagno al mare

— — — — — — — — — —

Animale con il collo lungo

— — — — — — — — — —

Si fa in bicicletta

— — — — — — — — — —

Il terzo mese dell'anno

— — — — — — — —

C'erano prima dell'euro

— — — — — — — —

Città d'arte toscana

— — — — — — — — — — — — — —

Anello del matrimonio

— — — — — — — —

Sono fatti i maglioni

— — — — — — — —

Si beve

— — — — — — — — — —