



ASSOCIAZIONE ALZHEIMER  
"FRANCESCO MAZZUCA"  
ONLUS



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara  
Distretto Ovest

Centro per i Disturbi Cognitivi e le Demenze - Distretto Ovest

# *Gli esercizi del Cafè della memoria di Cento e Bondeno*



# Questo manuale è per Voi!

Scrivi i tuoi dati:

- NOME:.....
- COGNOME:.....
- NOME CON CUI MI PIACE ESSERE CHIAMATA/O .....
- DATA DI NASCITA:.....
- LUOGO DI NASCITA:.....

Visto che hai deciso di iniziare gli esercizi, scrivi la data per esteso:

- GIORNO:.....
- MESE:.....
- ANNO:.....

**Ricordate:** non importa il risultato ma trascorrere del tempo piacevole! Ognuno ha le proprie modalità e attitudini, quindi non metteremo alcuna soluzione perché gli esercizi vogliono essere un semplice stimolo alla propria creatività!

Adesso manca solo la tua firma:.....

## **Che festa è oggi**

Dopo aver analizzato insieme le caratteristiche del calendario e aver risposto a queste domande:

Che giorno del mese è oggi?

In che mese siamo?

In che anno siamo?

Che giorno della settimana è oggi?

In che stagione siamo?

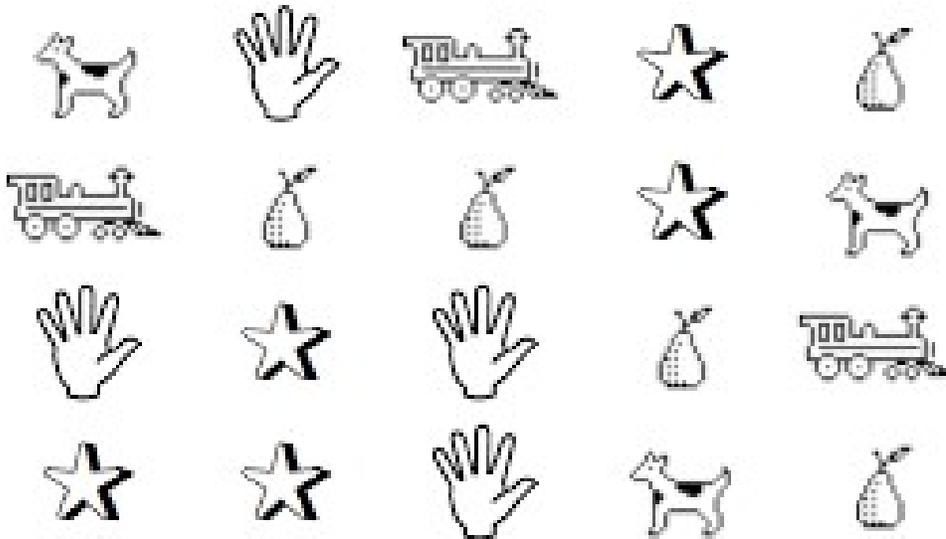
Che santo si festeggia oggi?

Collega con una linea ciascuna festività con la rispettiva data:

NATALE	15 AGOSTO
EPIFANIA	1 NOVEMBRE
CARNEVALE	MARZO-APRILE
PASQUA	2 NOVEMBRE
FERRAGOSTO	FEBBRAIO
I MORTI	6 GENNAIO
FESTA DELLA LIBERAZIONE	26 DICEMBRE
FESTA DELLA REPUBBLICA	2 GIUGNO
FESTA DEI LAVORATORI	25 APRILE
S. STEFANO	8 DICEMBRE
IMMACOLATA CONCEZIONE	25 DICEMBRE
TUTTI I SANTI	1 MAGGIO

Ora insieme ai tuoi cari, dopo aver ripetuto la data del giorno, potete segnalarla sul calendario con una croce. In modo che quando vi chiederete nuovamente che giorno è, vi sarà possibile fare una ricerca andando a trovare la croce segnata precedentemente.

Quante mani ci sono nel disegno?



Ora scrivi quali forme ci sono?

.....

Completa le figure seguendo i numeri



## La tua infanzia



Pensa alla casa in cui sei nato/a o a quella in cui hai maggiori ricordi.

Descrivila a voce:

Che tipo di casa era, quante stanze aveva, in quante persone abitavate lì? C'era una stanza o un angolino che ti piaceva in modo particolare? Prova a dire il motivo?

Prova a raccontare il ricordo più bello che si lega a questa casa.

Pensa alla tua famiglia d'origine e descrivila a voce:

Da quanti membri era composta? Come si chiamavano la tua mamma e il tuo papà? I tuoi fratelli e le tue sorelle?

Pensando hai tuoi genitori quale è il ricordo più bello che hai della tua mamma? E quale è il ricordo più bello che hai del tuo papà?

Fra i tuoi fratelli o sorelle ce ne era uno al quale eri particolarmente legato o con cui bisticciavi più spesso?

Prova a ricordare un episodio legato ai tuoi fratelli o sorelle.

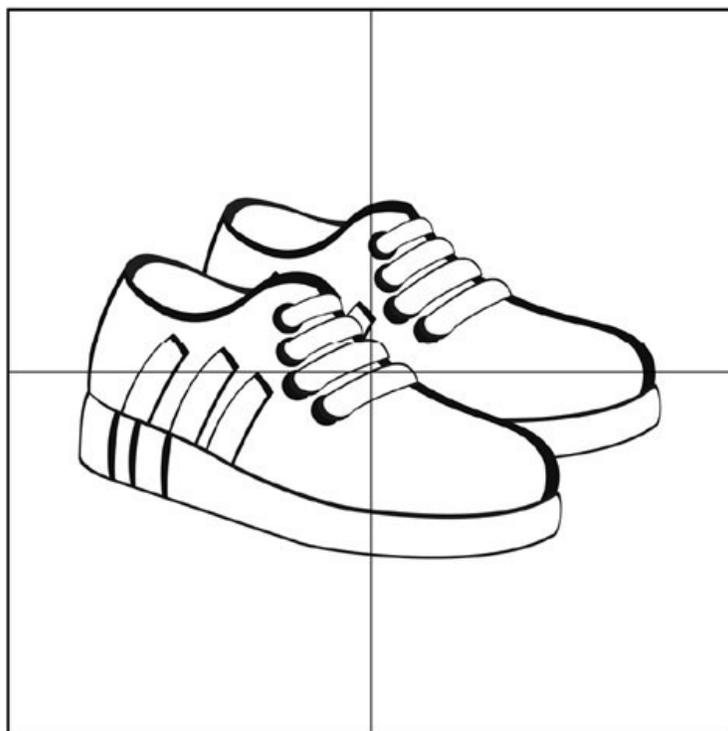
Pensa a quando eri bambino/a e descrivi a voce quello che ricordi:

Terminati i compiti avevi la possibilità di andare a giocare? Quali erano i giochi che facevi? Giocavi a saltare la corda o a nascondino?

Avevi dei giocattoli? Ricordi quali? I tuoi genitori te ne hanno mai costruito uno, come ad es. una bambola? Tu ne hai mai costruito uno?

## Il puzzle

Colora entrambe le figure, ritaglia poi quella sotto seguendo le righe. Una volta ottenute quattro parti cerca di ricomporla.





## Le parole che ti vengono in mente

Per ogni categoria scrivi il maggior numero di parole che ti vengono in mente

Esempio:

<b>Indumenti</b>	Pantaloni, gonna, maglione, maglietta
------------------	---------------------------------------

<b>Mezzi di trasporto</b>	
<b>Frutta</b>	
<b>Verdura</b>	
<b>Animali</b>	
<b>Mestieri</b>	
<b>Città</b>	

## Tabelline e addizioni

Prova a ricordare le tabelline

Esempio: conta per 2 fino a 2 per 10

$$2 \times 1 = 2$$

$$2 \times 2 = 4$$

$$2 \times 3 = 6$$

$$2 \times 4 = 8$$

$$2 \times 5 = 10$$

$$2 \times 6 = 12$$

$$2 \times 7 = 14$$

$$2 \times 8 = 16$$

$$2 \times 9 = 18$$

$$2 \times 10 = 20$$

Conta per 3 fino a 3 per 10

Conta per 4 fino a 4 per 10

Conta per 5 fino a 5 per 10

Conta per 6 fino a 6 per 10

Conta per 7 fino a 7 per 10

Conta per 8 fino a 8 per 10

Conta per 9 fino a 9 per 10

Conta per 10 fino a 10 per 10

Puoi farlo a voce oppure utilizzare un foglio bianco su cui scriverle insieme a queste addizioni, che puoi mettere in colonna:

$$2 + 3 + 3 =$$

$$4 + 2 + 4 =$$

$$5 + 2 + 2 =$$

$$2 + 2 + 1 =$$

$$5 + 3 + 2 =$$

$$6 + 2 + 2 =$$

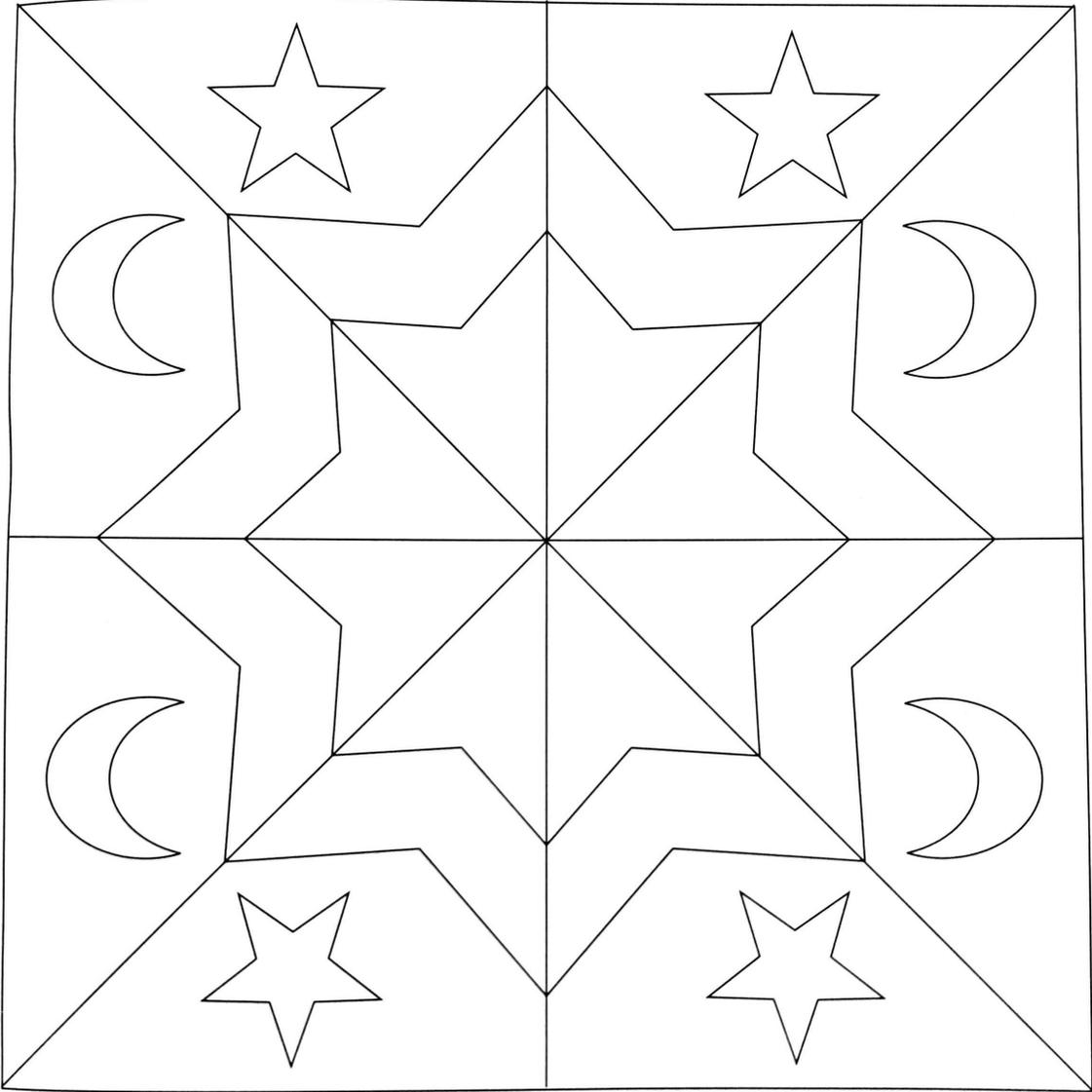
$$4 + 1 + 3 =$$

$$4 + 3 + 2 =$$

$$5 + 2 + 1 =$$

**Mandala da colorare**

Individua nel disegno le parti riprodotte e colorale come indicato. Finisci poi di colorare a tuo piacere.



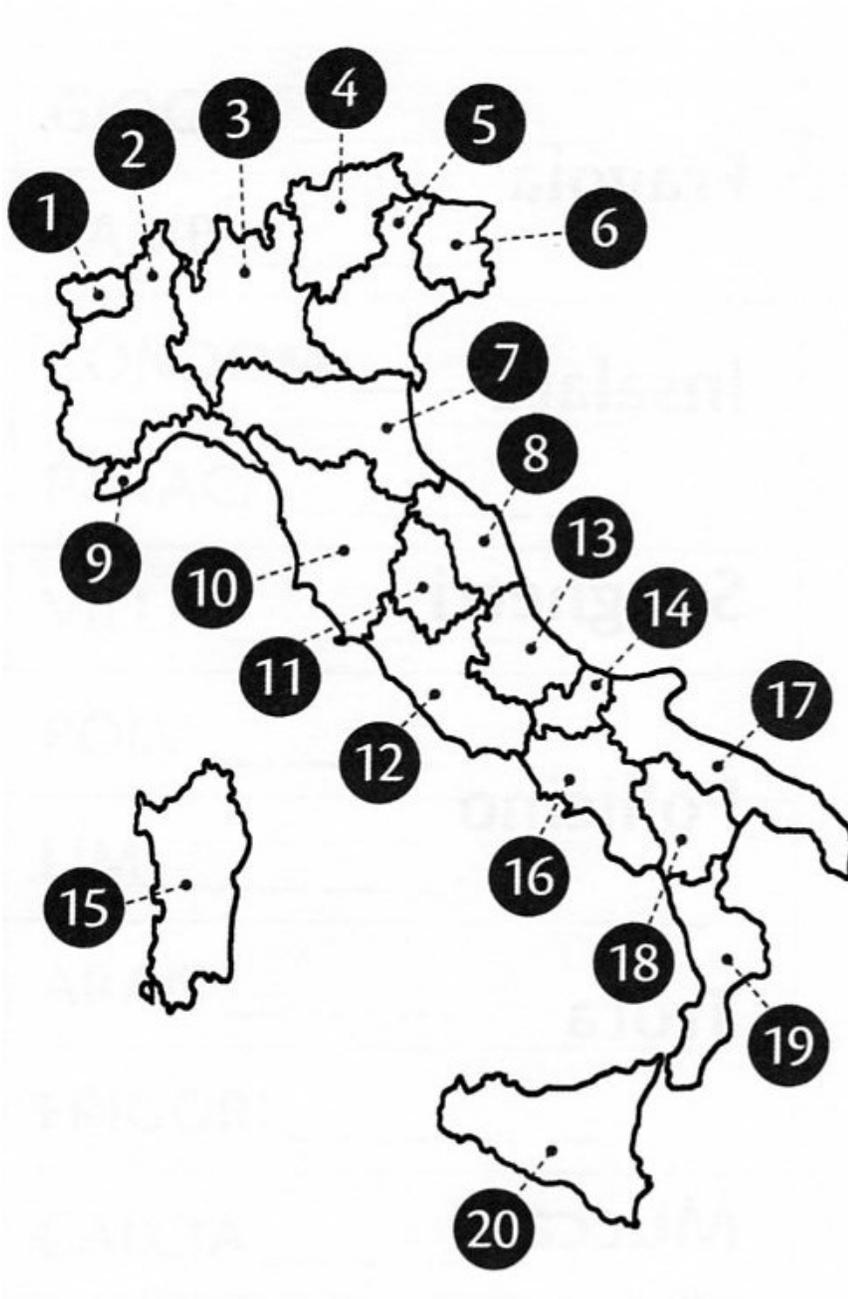
# L'Italia

Guarda attentamente le cartina poi gira la pagina



# L'Italia

Ora scrivi o nomina tutte le regioni seguendo la numerazione



.....

.....

.....

.....

.....

# La Rosa



**Come disegnare una rosa!!!**

Disegna qui sotto la tua Rosa

## **Il contrario:** Per ogni parola trova il suo contrario

Esempio: TUTTO

Contrario: NIENTE

1. Grande
2. Nero
3. Semplice
4. Salire
5. Lungo
6. Lontano
7. Sinistra
8. Forte
9. Amore
10. Mattino
11. Assente
12. Diverso
13. Inferiore
14. Dentro
15. Nuovo
16. Pesante
17. Grasso
18. Ruvido
19. Positivo
20. Bello

## **Completa le seguenti azioni**

Esempio:

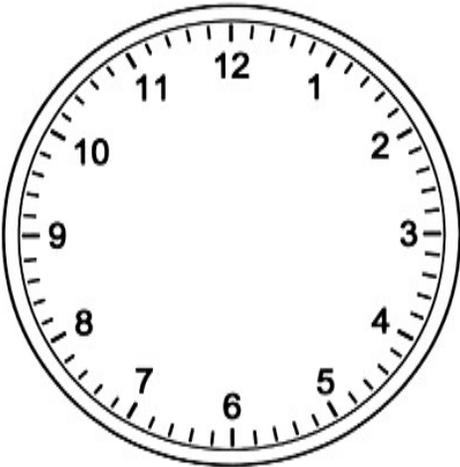
La porta si apre e si chiude con le ..... chiavi

1. La stoffa si taglia con le .....
2. Il giornale si compra in .....
3. I rifiuti si buttano nel .....
4. La barba si taglia con il .....
5. I film si possono vedere in .....
6. I vestiti si stirano con il .....
7. Per lavarsi i denti serve lo .....
8. Per soffiarsi il naso serve il .....
9. I pavimenti si lavano con il .....
10. Per pagare servono i .....
11. Le medicine si comprano in .....
12. Il rossetto si mette sulle .....
13. Si attraversa la strada quando il semaforo è .....

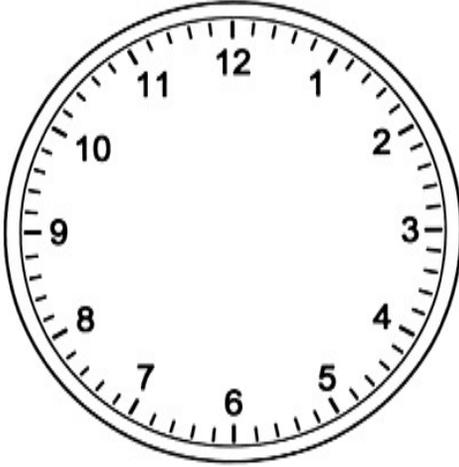
# La mia ora perfetta

Per ogni orologio disegna le lancette all'ora segnalata

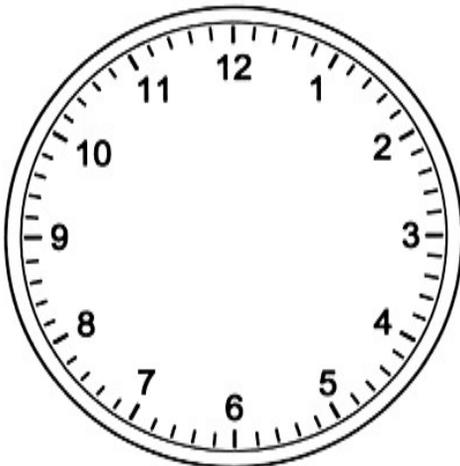
**08:15**



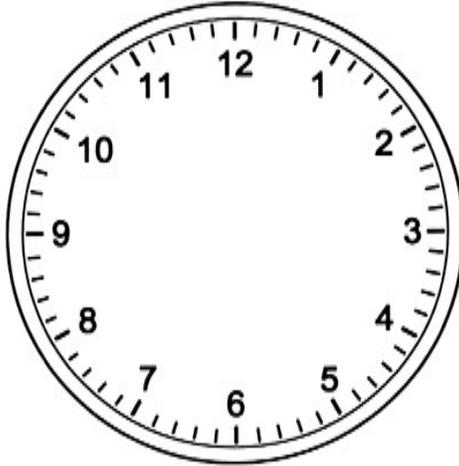
**10:40**



**07:30**

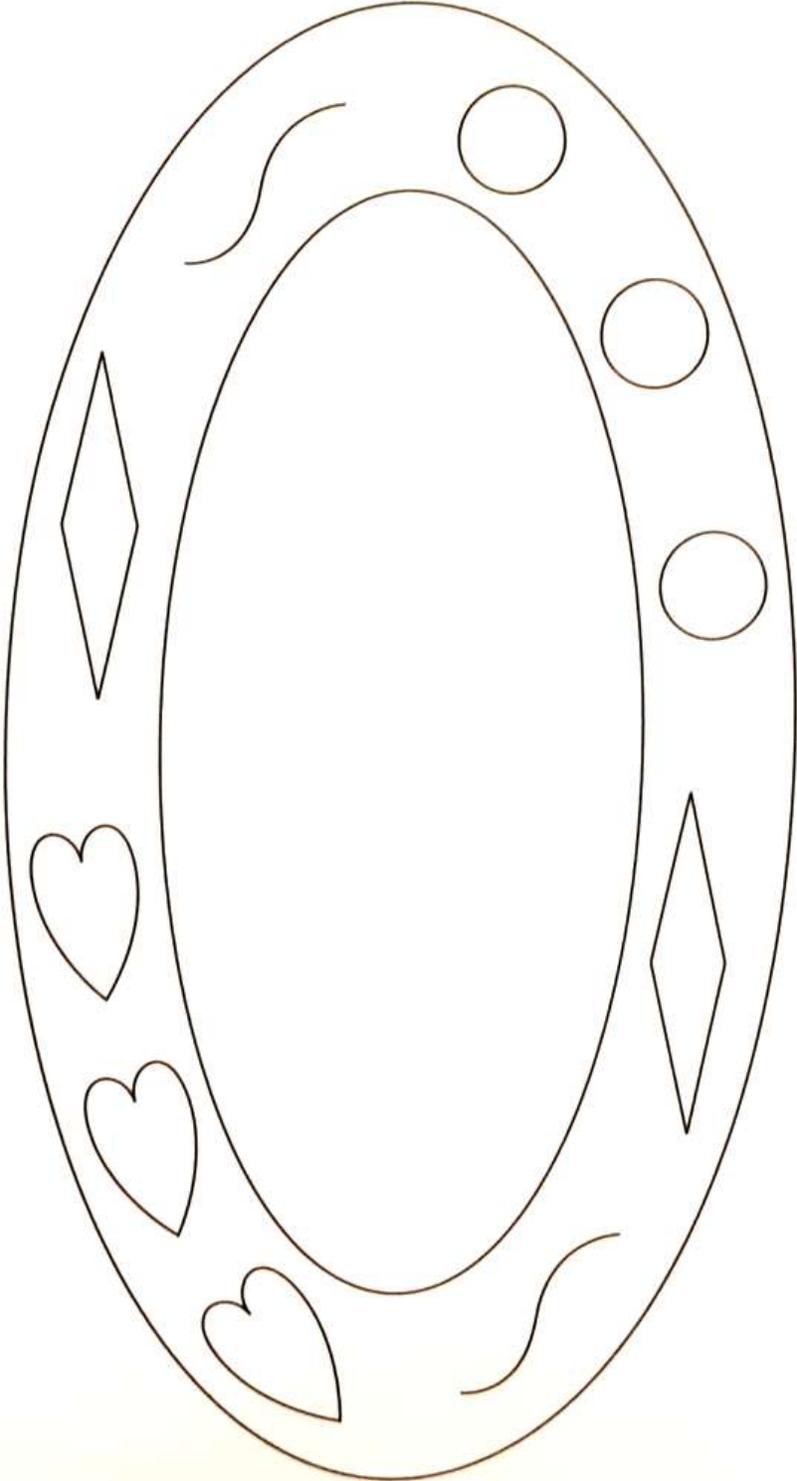


**11:55**



**Lo specchio magico**

Colora la cornice poi disegna ciò che desideri



## La tua giovinezza



Descrivila a voce.

Nel corso della vita si incontrano delle “persone speciali”, quali sono state nella tua vita le persone speciali che hai incontrato? Rifletti e racconta perché sono state importanti per Te?

Nel corso della vita accadono molte cose, quali sono stati gli avvenimenti più importanti della tua vita? In che modo hanno modificato o addirittura cambiato la tua vita?

Pensa alle tue vacanze, ricordi quale è stata la prima volta che da giovane ti sei allontanato/a da casa anche solo per un giorno? Dove ti sei recato/a? in compagnia di chi?

Ricordi quando sei andato al cinema per la prima volta? Con chi? Ricordi il titolo di qualche film di allora?

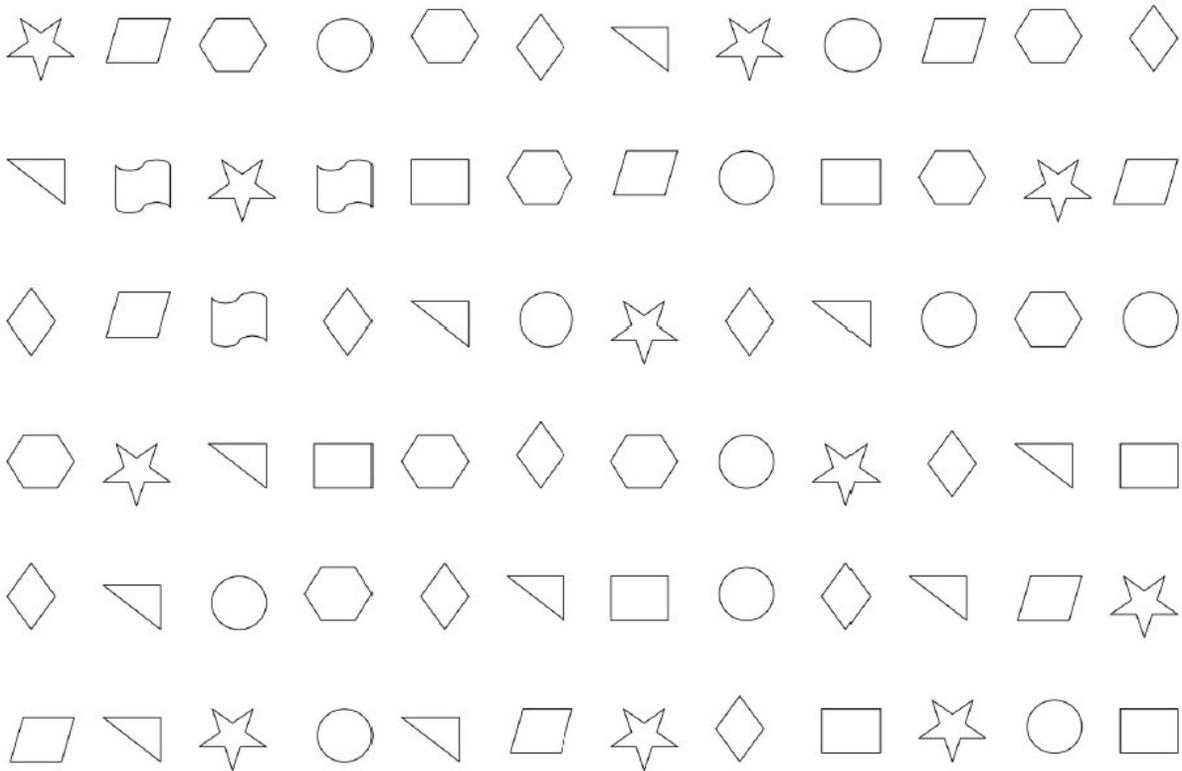
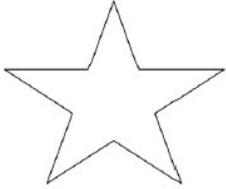
Descrivi la tua esperienza lavorativa, anche se come casalinga. Ti è piaciuto il lavoro che hai svolto? Avresti preferito fare qualcos'altro? Che cosa?

Torna con la memoria al giorno del tuo matrimonio:

Che cosa ti è rimasto impresso? Quando ti sei sposato/a? Dove? Ricordi il nome dei tuoi testimoni? Come avete festeggiato? Avete fatto un viaggio di nozze? Se sì dove siete andati e cosa ricordi di quel giorno?

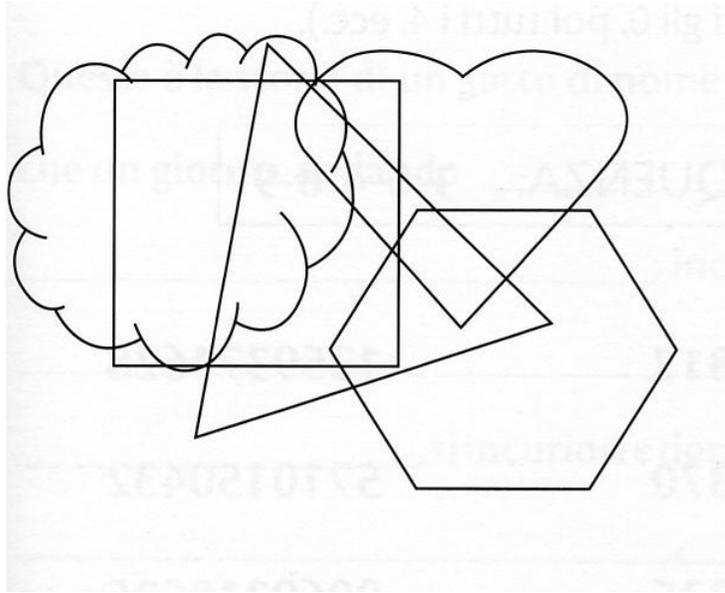
## Occhio alle stelle

Colora la stella in alto, poi colora e conta le stelle che sono in mezzo alle altre figure geometriche e scrivilo sotto quante sono.



N di stelle:.....

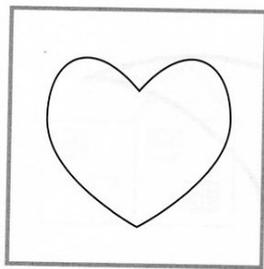
**Quante forme riconosci nel disegno?**



**Ora scrivi quali forme sono?**

.....

**Completa la figura**



## I colori

Per ogni oggetto scrivi il suo colore

Esempio: Il sole è .... **giallo**

1. Il prato è .....
2. Il cielo è .....
3. Il foglio è .....
4. Il pomodoro è .....
5. La castagna è .....
6. Il topo è .....
7. La carota è .....
8. La banana è .....
9. Il corvo è .....
10. L'albero è .....
11. La mozzarella è .....
12. L'insalata è .....
13. La melanzana è .....

## Modi di dire

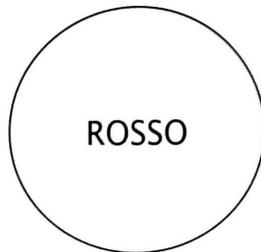
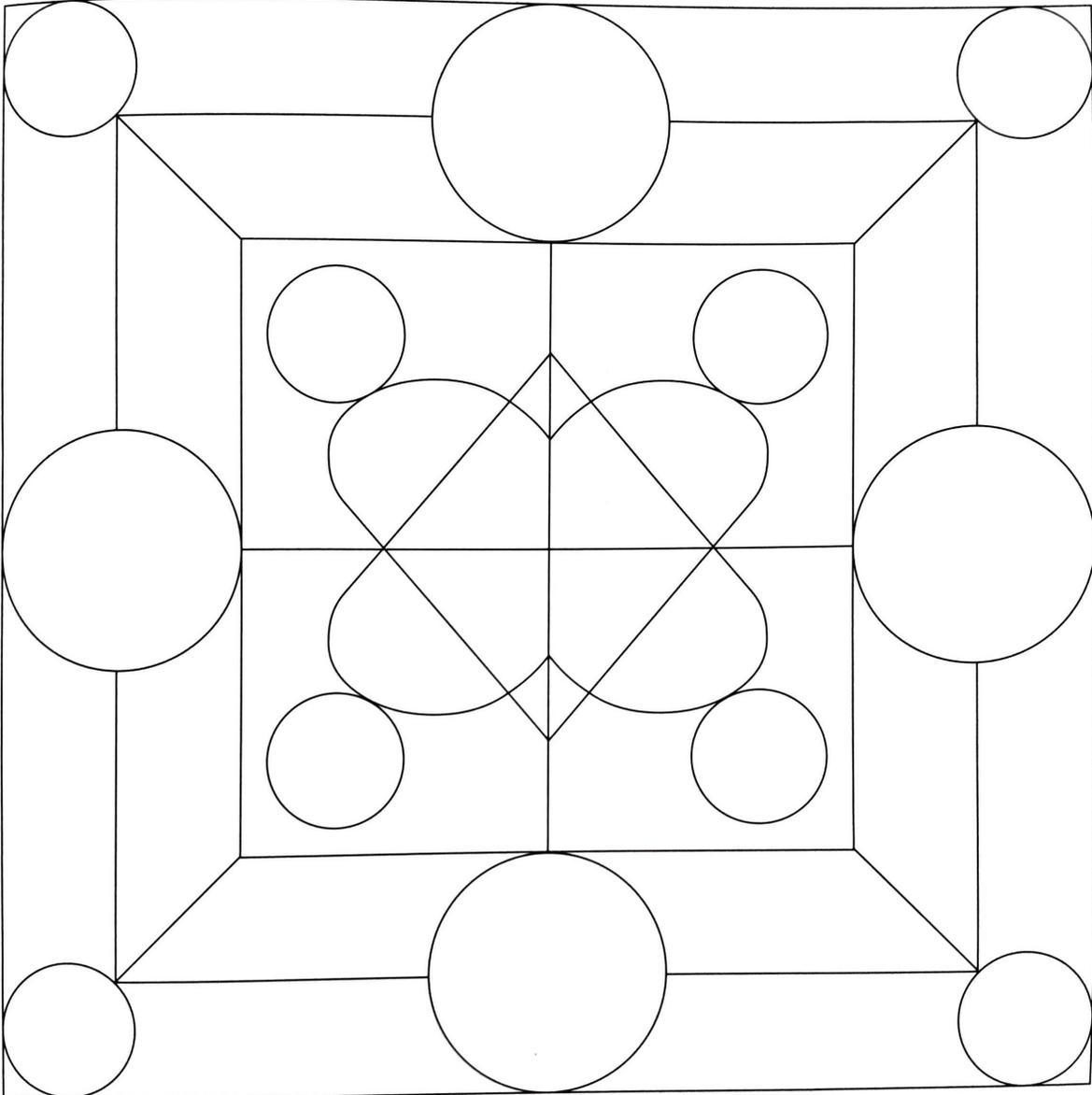
Completa le frasi. Come aiuto c'è la lettera iniziale

Esempio: Testardo come un M ..... **Mulo**

1. Dolce come il M.....
2. Furbo come una V.....
3. Bello come il S.....
4. Lento come una L.....
5. Buono come il P.....
6. Contento come una P.....
7. Magro come un G.....
8. Puntuale come un O.....
9. Liscio come l'O.....
10. Caro come l'O.....
11. Sordo come una C.....
12. Rosso come un P.....
13. Bianco come la N.....

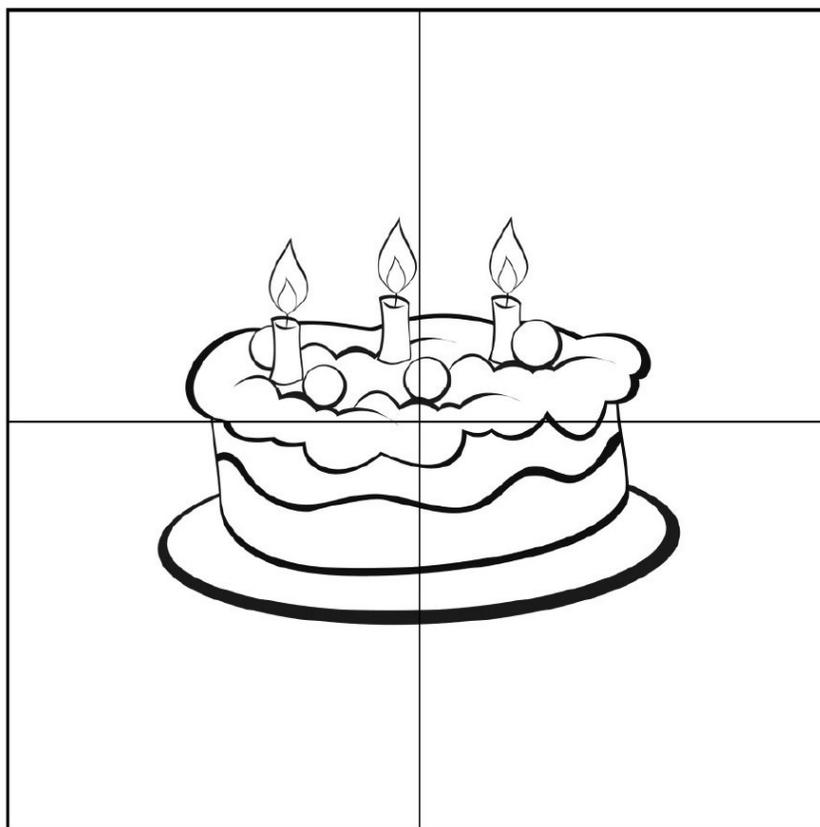
## Mandala da colorare

Individua nel disegno le parti riprodotte e colorale come indicato. Finisci poi di colorare a tuo piacere.



## Il puzzle

Colora entrambe le figure, ritaglia poi quella sotto seguendo le righe. Una volta ottenute quattro parti cerca di ricomporla.





## **I proverbi**

Completa i seguenti proverbi

Esempio: Il lupo perde il pelo ma non il ..... **Vizio**

1. Cielo a pecorelle, pioggia a .....
2. Mogli e buoi dei paesi .....
3. Dimmi con chi vai e ti dirò .....
4. L'erba del vicino è sempre più ....
5. Non c'è due senza .....
6. Chi trova un amico trova un .....
7. Rosso di sera bel tempo si .....
8. Non è tutto oro quello che .....
9. Aprile, dolce .....
10. Il riso abbonda sulla bocca degli ....
11. L'abito non fa il .....

## **Cerca la parola**

Pensa al maggior numero di aggettivi per descrivere le parole elencate.

Esempio: fiore > bello, profumato, colorato, raro

1. una casa
2. un marito
3. una giornata
4. un bambino
5. un'auto
6. una credenza
7. una moglie
8. un quadro
9. un cane
10. una città
11. un vino
12. un dolce
13. il mare
14. il cielo
15. un mobile
16. una suocera
17. una cena
18. un libro

## Io e la mia famiglia

Nome: ..... Cognome: .....

Età: ..... Data di nascita: .....

Indirizzo: .....

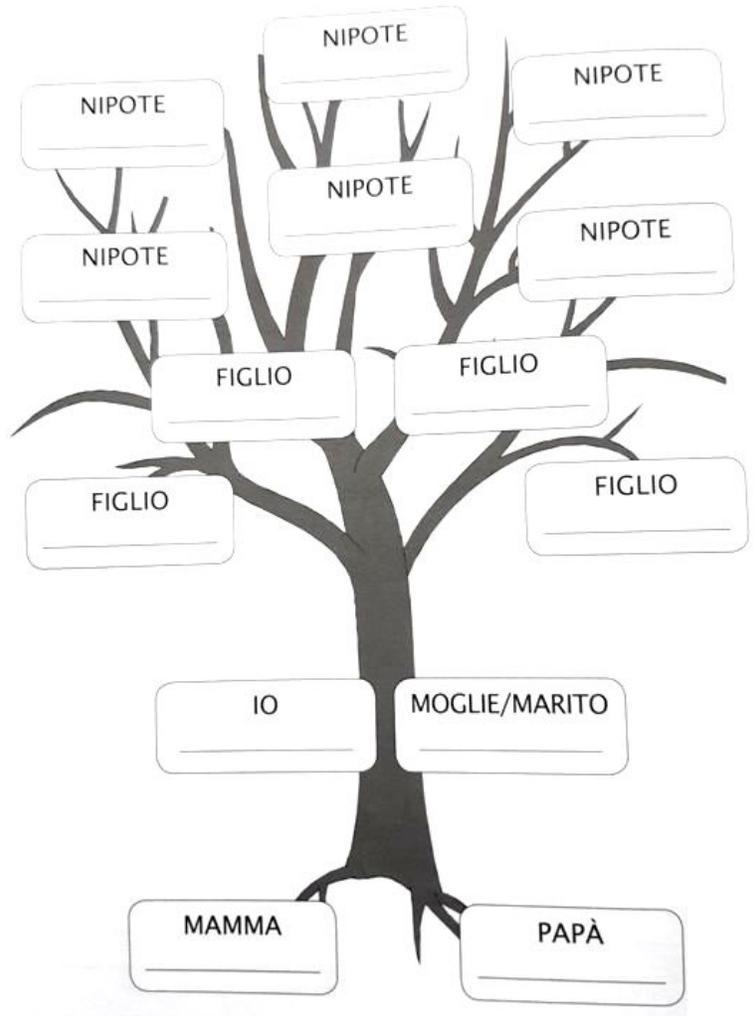
Nome del coniuge: .....

Nome dei figli: .....

Nome dei nipoti: .....

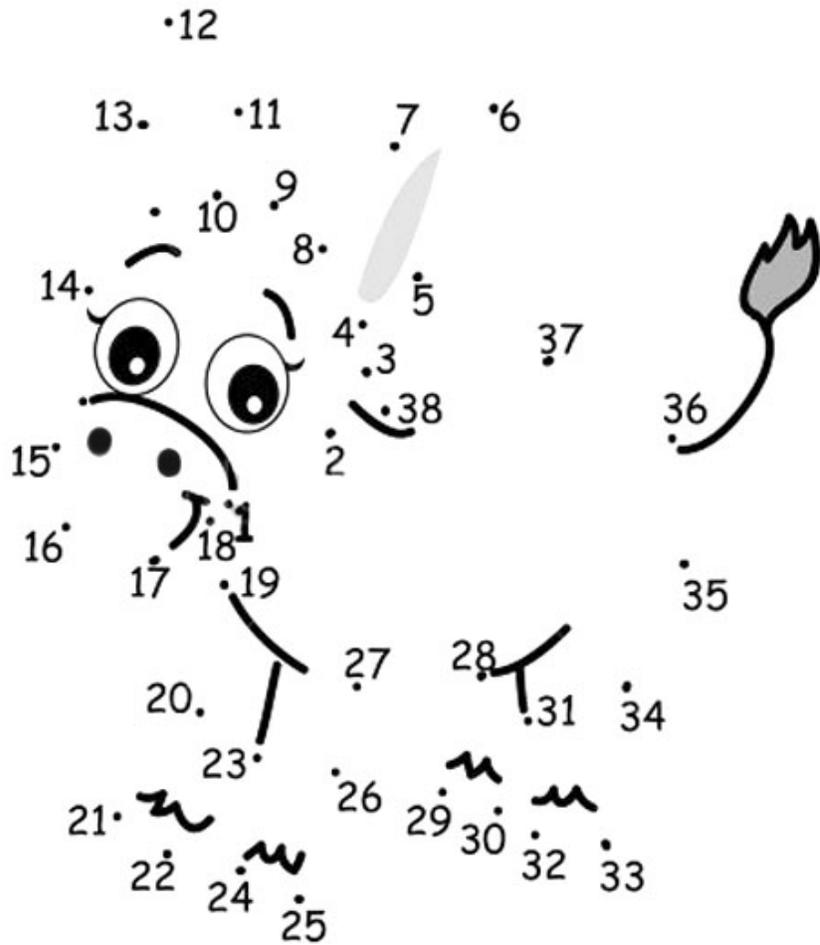
Nome dei propri genitori: .....

### Ora completa l'albero genealogico della tua famiglia



# Che animale è?

Unisci i puntini e trova l'animale



Scrivi il suo nome e prova a dirne altri

.....

## Che cosa mangio oggi?

Ecco la tua lista della spesa scrivi il prezzo dei generi alimentari che trovi nella lista sotto

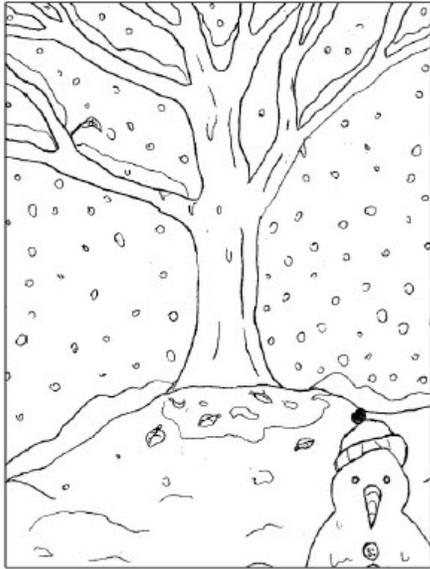
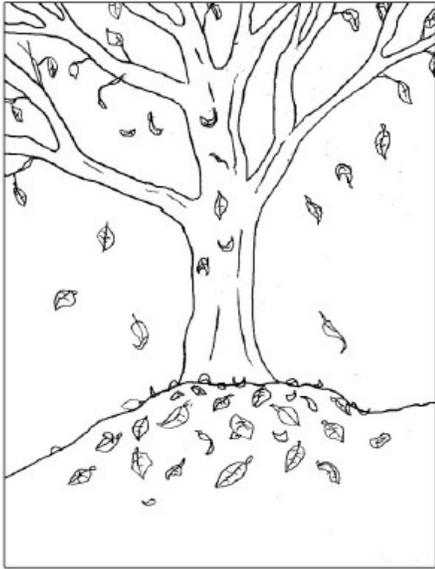
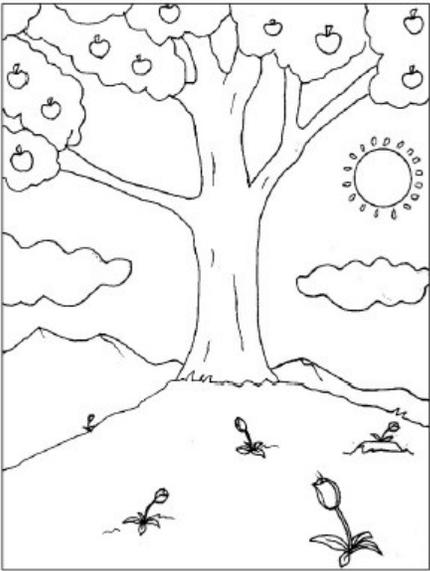
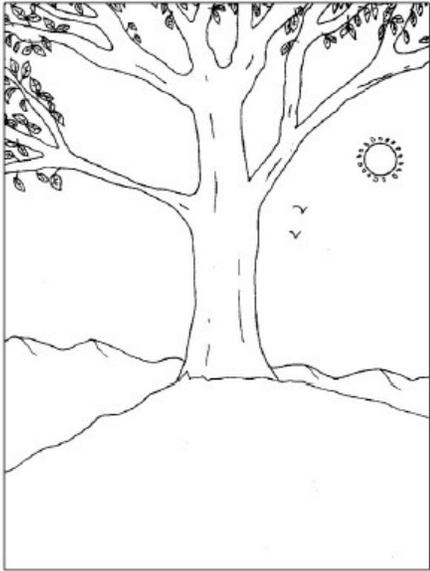
	PRODOTTO	PREZZO
1	Latte	
2	Biscotti	
3	Caffè	
4	Zucchero	
5	Pasta	
6	Uova	
7	Burro	
8	Formaggio Parmigiano	
9	Merluzzo	
10	Salmone	
11	Pollo	
12	Vitello	
13	Insalata	
14	Pomodori	
15	Zucchine	
16	Melanzane	
17	Gelato	
	TOTALE:	

Alla fine quanto spenderai?

Scrivi la somma qui:.....

# Le quattro stagioni

Scrivi sotto ogni disegno il nome della stagione e colora



## I vestisti

Colloca ciascun indumento nella stagione più appropriata.

Esempio: **Cappotto**

<b>PRIMAVERA</b>	<b>ESTATE</b>
<b>INVERNO</b>	<b>AUTUNNO</b>
<b>Cappotto</b>	

Costume da bagno, soprabito, maglione, pelliccia, vestito di lino, camicetta, impermeabile, stivali, scarponi, tailleur, sandali, gonna di seta, sciarpa, berretto di lana, canottiera, cappello di paglia, guanti, pantaloncini corti, maglia di cotone, calze di lana, tuta da sci, foulard

## Ordina le frasi

Riordina le frasi mettendo le parole nella giusta sequenza

Esempio: freddo – e – oggi – molto – fa – piove = oggi piove e fa molto freddo

1. pranzo – a – molto - appetito – avevo - ieri
2. caldo – nel – luglio – fa – molto – mese – di
3. sulla – messo – busta – francobollo – ho – il
4. cioccolato – mi – al – mangiare – di – torta – piacerebbe – fetta – una
5. maglione – facendo – lana – di – rosso – un – sto
6. colazione – al – faccio – mattino
7. bella – forse – domani – giornata – sarà – una
8. gelato – il – metto – panna – sopra – la
9. del – balcone – sono – i – fiori – sbocciati – finalmente
10. lavato – ieri – pavimenti – della – ho – casa – i

## Indovina la parola

Prova a indovinare a cosa si riferiscono gli aggettivi

Esempio: Avvincente – istruttivo – costoso – interessante – illustrato – economico – giallo – poliziesco. Gli aggettivi si riferiscono alla parola LIBRO

1. Sovraffollato – lento – diretto – accelerato – rapido – veloce – locale – regionale.  
È il .....
2. Decapottabile – costosa – sportiva – rodata – lussuosa – utilitaria – collaudata – fuoristrada.  
È la .....
3. Alberata – comunale – privata – rettilinea – statale – asfaltata – tortuosa.  
È la .....
4. Appassita – spinosa – rossa – costosa – profumata – selvatica – canina.  
È la .....
5. Tamburellante – torrenziale – scrosciante – continua – insistente – autunnale.  
È la .....
6. Surgelato – lessato – muto – fresco – guizzante – squamoso – viscido – fritto.  
È il .....
7. Tempestoso – azzurro – calmo – profondo – blu – agitato – pescoso – Mediterraneo.  
È il .....

## Occhio al numero

Barra il numero 8 e scrivi quanti sono:

8

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

**Alcuni esercizi che potete fare insieme ai vostri cari, utilizzando l'ambiente in cui vi trovate.**

### **In cucina:**

Allenatevi facendo insieme ai vostri cari la lista della spesa.

Una volta alla settimana potete cucinare il vostro dolce o piatto preferito, mentre lo fate nominate gli ingredienti e gli utensili che vi occorrono per la preparazione.

Stimolate i vostri organi di senso, soprattutto il gusto e l'olfatto, assaggiando e annusando i cibi e gli ingredienti ad occhi chiusi, identificandoli stimolerete le vostre memorie sensoriali.

Potete denominare o scrivere anche tutti gli elettrodomestici e gli utensili presenti nella stanza.

### **In salotto:**

Insieme ai vostri cari potete leggere ad alta voce gli articoli dei quotidiani o delle riviste che solitamente acquistate e commentarli, esprimendo la vostra opinione.

Potete anche scegliere delle pubblicità che vi colpiscono, descriverle nei minimi particolari a che vi sta accanto e successivamente cercare di rievocare quello che vi colpiva.

Se dovete fare delle telefonate allenatevi a cercare i numeri sulla vostra rubrica o in internet.

Giocate a carte facendo anche qualche solitario, potete farvelo insegnare e ripeterlo ogni giorno come esercizio per la vostra memoria.

Ascoltate la musica e le canzoni che vi hanno emozionato di più nella vostra vita, cercando di ricordare il titoli e gli autori.

Osservando l'ambiente potete denominare o scrivere tutti i mobili e le suppellettili che si vedono nella stanza.

Guardate insieme a parenti ed amici le foto raccontandovi gli avvenimenti della vostra vita.

### **In camera da letto:**

Continuate ad occuparvi della cura della vostra stanza anche con la collaborazione dei vostri familiari. Cercate di organizzare la stanza e i vostri oggetti personali, ad es. sistemando i vestiti e la biancheria in base alle stagioni. Anche qui potete denominare o scrivere tutti i mobili e gli oggetti che ci sono.

### **In bagno:**

Posizionandovi davanti allo specchio con un vostro familiare potete fare alcune smorfie (ad es. gonfiare le guance e fare la linguaccia) e produrre espressioni in base a determinate emozioni (ad es. gioia, tristezza, disgusto, rabbia).

Anche qui potete denominare o scrivere tutti i mobili e gli oggetti che si trovano nella stanza.

### **In giardino o al parco:**

Insieme ad amici e parenti potete indicare i fiori e le piante che ci sono, denominandole e associando ad ognuna una sensazione o un ricordo. Potete inoltre descrivere ciò che è nel giardino/ parco e contare tutti gli oggetti uguali, come ad es. i vasi o le panchine.