

ESERCIZI ORIENTAMENTO TEMPORALE:

Orologio

L'orologio è uno strumento molto utile per favorire l'orientamento e facilmente riconosciuto dagli anziani. Si consiglia sempre di appenderne uno grande alla parete della stanza di lavoro.

Alcune attività specifiche relative all'orientamento temporale possono essere svolte in gruppo, usando la forma di un orologio.

Si può così chiedere di scrivere in ordine cronologico le ore o di elencare le attività che si possono fare nelle specifiche ore della giornata.

Per esempio:

Che cosa fai alle 8:00 del mattino?

Se scrivo sulla lavagna 12:30 in che momento della giornata siamo?

Che cosa si fa di solito a quell'ora?

Vengono prima le ore 18:00 o le ore 7:00?

Metti in ordine le sequenze temporali:

1. sciacquarsi con l'acqua;
2. usare lo spazzolino;
3. aprire il dentifricio;
4. lavarsi bene i denti.

Oppure indica le varie sequenze di un'azione complessa:

Per esempio:

Alle 12:00 devi preparare la pasta. Che cosa fai?

Orologio e movimento

L'attività può essere integrata allenando anche il corpo, chiedendo di svolgere e/o mimare azioni relative ai vari momenti della giornata.

Per esempio:

Mima come ti lavi i denti al mattino;

Si possono scrivere sulla lavagna da 2 a 4 orari diversi, associando a ogni orario un movimento e stimolando i partecipanti a memorizzare l'associazione.

Per esempio:

- ore 6:00 – camminare all'indietro;
- ore 10:00 – marciare;
- ore 16:00 – salutare con la mano;
- ore 20:00 – aprire e chiudere il pugno

Il conduttore, dopo la fase di memorizzazione, chiama a voce alta un orario e i membri del gruppo devono svolgere l'azione associata.

Variante: il conduttore disegna un orario nell'orologio e i partecipanti appendono, accanto, immagini di azioni che di solito si compiono in quel momento della giornata. Le immagini di azioni o compiti

devono essere precedentemente preparate, stampate e incollate su cartoncini (per esempio l'immagine di uno spazzolino da denti e il dentifricio, l'immagine di una pentola sul gas, l'immagine di un pigiama, ecc.).

Variante motoria: chiedendo ai presenti di lavorare in coppia, si possono anche “far disegnare” col corpo alcune ore. Per esempio, i due compagni unendosi e muovendo braccia, gambe e schiena, possono rappresentare le ore 10:00 del mattino: uno rimane in piedi spostando le braccia a sinistra, l'altro con le braccia e le gambe cerca di assumere una postura simile a uno zero.

Indovinare tempi e luoghi

Per stimolare l'orientamento spaziale e temporale si possono preparare domande relative queste abilità. Queste domande di carattere generale richiedono un preciso ragionamento e una buona capacità di orientamento. Il conduttore pone la domanda aspettando la risposta individuale o di gruppo. Si può anche giocare in squadre assegnando un punto a ogni risposta corretta.

- In che stagione si va al mare?
- Qual è la stagione migliore per fare il bagno al mare?
- Qual è la stagione migliore per raccogliere i funghi?
- Qual è la stagione migliore per mietere il grano?
- Qual è la stagione migliore per vestirsi in maschera?
- Qual è la stagione della nebbia?
- Qual è il mese più caldo?
- Qual è il mese più freddo?
- Quando arrivano le rondini?
- Quand'è la festa del tuo paese?
- Dopo quanto tempo si lievita bene la pizza? A che ora si cena?
- A che ora si prendono le medicine?
- A che ora si va a letto?
- Pasqua viene prima di Natale?
- Quanti mesi ci sono in un anno?
- Quanti minuti in un'ora?
- Se adesso sono le ore 10:30, quanto manca all'ora di pranzo?
- Se oggi siamo nel mese di maggio quanti mesi mancano a Natale?
- Se oggi è mercoledì quanti giorni mancano a domenica?
- Ricordi dei proverbi per ogni mese?
- Quando si mangia il cocomero?
- E il pandoro?
- Quando indosso i sandali?
- E la sciarpa?
- Quanto dura l'inverno?
- Firenze è a sud o nel centro dell'Italia?
- Milano è più a nord di Bologna?
- Quanti km ci saranno da Ravenna a Roma?
- Se devo andare a Roma e parto da Venezia, passo per Bologna?

ESERCIZI ORIENTAMENTO SPAZIALE:

Descriviamo la stanza dove ci troviamo

L'attenzione è fondamentale per la memoria per cui è possibile allenarla utilizzando, come stimoli, tutti gli elementi che si trovano nella stanza.

In gruppo si invitano i presenti a descrivere la stanza nei minimi particolari aiutandoli dirigendo l'attenzione sul colore delle pareti, sul numero di finestre e di termosifoni, sul colore del pavimento, cercando di far cogliere anche i minimi particolari che sfuggono a uno sguardo superficiale.

Dopo la discussione di gruppo, si invitano i membri a osservare la stanza ancora per qualche minuto, poi si chiede loro di chiudere gli occhi.

A questo punto ogni partecipante, a turno, sempre tenendo gli occhi chiusi, deve cercare di rispondere alle domande del conduttore. Per esempio:

- riesci a ricordare quante finestre ci sono?
- Ti viene in mente di che colore sono le pareti?
- Secondo te quante piante ci sono nella stanza?
- Di che colore è il divano?

Le domande possono riguardare anche la disposizione degli oggetti e delle persone nello spazio.

Per esempio:

- Che cosa c'è dietro me?
- Che cosa c'è alla tua destra?

Questo esercizio può essere svolto bendando i giocatori e chiedendo di toccare vari oggetti.

Per esempio:

- Fai 3 passi a destra e girati a sinistra, tocca cosa hai davanti. Che cos'è?
- Fai 2 passi a sinistra e girati a destra, tocca cosa hai sulla sinistra. Che cos'è?

Un suggerimento generale per favorire l'orientamento nel luogo di lavoro e la fruibilità dello spazio, può essere quello di segnalare gli spazi e i materiali utilizzati con apposite etichette/ immagini.

Anche la scelta dei colori delle pareti è importante per favorire l'orientamento e il riconoscimento di luoghi con facilità (soprattutto in strutture residenziali e centri diurni). Si consiglia di utilizzare colori accesi e caldi nelle sale di lavoro mentre colori freddi nelle stanze relax. È indicato porre la stessa attenzione anche ad altri ausili dell'arredamento.

Descriviamo la nostra casa

A turno, ogni membro del gruppo viene invitato a descrivere la propria casa, aiutato dalle domande e dalle indicazioni del conduttore.

Il conduttore può aiutare la persona cercando di fargli visualizzare gli ambienti domestici, partendo dalla porta d'entrata e proseguendo attraverso le diverse stanze.

Nel momento in cui la persona descrive la struttura e la disposizione delle stanze, il conduttore può contemporaneamente disegnare su un cartellone una mappa semplificata della casa, basata sulle indicazioni fornite.

Esempi di suggerimenti del conduttore:

- Facciamo finta di entrare in casa dalla porta di entrata, quale stanza incontriamo per prima?
- Appena entriamo c'è un lungo corridoio, proseguendo cosa troviamo sulla destra? E quale stanza c'è nella parte sinistra?
- Sempre percorrendo il corridoio, dopo la cucina troviamo la porta di un piccolo ripostiglio

e in fondo al corridoio si trovano le scale che salgono al piano superiore. Che cosa troviamo sotto le scale?

Sempre utilizzando tali spunti, il conduttore può chiedere ai partecipanti di elencare quali oggetti/elementi sono presenti in ogni stanza della casa e segnarli alla lavagna. Tale versione può essere svolta anche individualmente utilizzando carta e penna.

... in bagno	... in salotto	... in cucina	... in giardino	... in camera da letto

Variante: si può complicare maggiormente il compito indicando anche la lettera iniziale degli oggetti/elementi da elencare.

... in bagno	... in salotto	... in cucina	... in giardino	... in camera da letto
A	B	R	F	C
B	S	O	R	M
C	T	L	A	P

COGNIZIONE E SOCIALIZZAZIONE

Conosciamoci in gruppo

Ci sono vari modi per conoscersi e interagire nel gruppo, per memorizzare elementi anagrafici e personali divertendosi, allenando le funzioni cognitive e favorendo l'interazione e un buon clima di gruppo.

Questi spunti di lavoro possono essere adottati sia nella prima parte del corso sia nella fase di chiusura. Non si finisce mai di conoscere le persone e ogni momento può essere vissuto e usato per scambiarsi idee, pensieri personali, conoscersi e raccontarsi. Fra i vari compiti possibili indichiamo alcune attività:

Raccontami di te...: fornire alcuni spunti generali di racconto autobiografico con temi pre-costituiti dal conduttore.

Che tipo sei?: nominare 3 aggettivi/caratteristiche personali e scriverle sulla lavagna o su un cartellone insieme a foto personali.

Conduttore: "Questa signora si chiama Rosa. Che cosa ci può far venire in mente il nome Rosa?"

Maria: "A me viene in mente il fiore, una bella rosa rossa!"

Giovanni: "Mia sorella si chiama Rosa!"

La signora di cui ho in mano il cartellino oggi ha una maglia rosa e porta gli occhiali, chi è?

Il signore di cui dovete indovinare il nome è molto allegro e simpatico e oggi ha una giacca blu. Avete capito chi è?

- Cosa ti piace, cosa non ti piace*: scrivere gli elementi suggeriti dal gruppo su due colonne alla lavagna o su cartellone.
- Domande di conoscenza*: partire da elementi autobiografici che già il conduttore conosce e che sono già emersi nel gruppo (per esempio: “Chi abita a Piangipane?”, “Chi lavorava come sarta?”, ecc.).
- Ci conosciamo in movimento*: stimolare i presenti a conoscersi facendo svolgere semplici esercizi motori seguiti a domande biografiche (per esempio: “Chi ha più di 70 anni alzi la mano destra”, “Chi ha un marito a casa alzi la gamba sinistra”, “Chi faceva un lavoro artigianale si alzi in piedi”, “Chi abita in campagna faccia un giro attorno la sedia”, ecc.).
- Coppie*: dividere i partecipanti in coppie e chiedere di “raccontarsi” seguendo semplici domande (per esempio: “Come ti chiami?”, “Dove vivi?”, “Quanti anni hai?”, “Che lavoro svolgervi?”, ecc.). A turno i due compagni si raccontano, cercando di ricordare più elementi possibili e al termine le coppie si ri-presentano al gruppo intero.
- Gli aggettivi*: si scrivono su cartoncini svariati aggettivi relativi il carattere di una persona (come generoso, dolce, allegro, timido, ecc.). Il conduttore li dispone in modo sparso sul tavolo e i membri del gruppo ne pescano uno a testa e lo assegnano a un determinato partecipante, spiegando il perché dell’attribuzione. L’esercizio diventapù divertente se si scrivono metafore come per esempio: “Veloce come una gazzella”, “Alto come una giraffa”, ecc.
- Collega i nomi*: il gruppo viene diviso in 2 squadre. Ogni squadra deve osservare e cercare di ricordare più elementi possibili dei membri dell’altra squadra. Una volta osservati bene i particolari, ogni squadra cerca di rispondere ai quesiti del conduttore.
Per esempio:

- Quali sono i nomi di chi porta gli occhiali?
- Chi indossa una collana?
- Ricordi il nome del signore col maglione nero e la camicia bianca?
- Di che colore è la cravatta di Rino?
- Quante donne ci sono nell’altra squadra? E quanti uomini?

MEMORIA, ASSOCIAZIONE, CATEGORIZZAZIONE E VISUALIZZAZIONE

Coppie di parole alla lavagna

Usando la tecnica dell’associazione si possono svolgere molti esercizi alla lavagna. Si chiede al gruppo o alla persona di associare a delle parole date (5 o 6 per volta) una parola che viene loro in mente.

Dopo aver memorizzato le coppie formate, il conduttore copre uno degli elementi della coppia chiedendo di rievocare il secondo termine.

CANE	CUCCIA
MARTELLO	CHiodo
FIoRE	PRATO
MACCHINA	VOLANTE



?	CUCCIA
?	CHIODO
?	PRATO
?	VOLANTE

Si può anche scrivere una parola e chiedere di trovarne un'altra che si associ, per poter così riempire tutta la lavagna concatenando le parole tra loro. Per esempio:

cane – gatto – topo – formaggio – pera – albero –
 campagna – contadino – trattore – ruote – cerchio –
 figura – immagine – fotografia – ricordo – famiglia –
 nipoti – bambini – ecc.

Dividiamo in categorie

In questo caso il conduttore prepara una lista di parole e il partecipante deve cercare di dividerle in categorie.

Esempio di lista di parole da fornire:

- quercia;
- automobile;
- polipo;
- abete;
- leone;
- aereo;
- papavero;
- treno;
- margherita;
- giraffa;
- pino;
- squalo;
- rosa.

Il conduttore chiede di individuare le categorie. In seguito ogni parola deve essere classificata all'interno del giusto gruppo.

Alberi	Fiori	Animali	Mezzi di trasporto
Quercia	Margherita	Squalo	Aereo
Pino	Rosa	Leone	Automobile
Abete	Papavero	Polipo	Treno
		Giraffa	

Troviamo, ritagliamo e incolliamo le immagini

L'obiettivo di questo esercizio è cercare delle immagini che appartengono a una determinata categoria. Dopo aver diviso il gruppo in coppie o in due squadre, vengono collocate sul tavolo riviste e giornali di ogni tipo (settimanali rosa, riviste di cucina, di viaggi, ecc.). Ogni coppia avrà il compito di sfogliare una rivista alla volta e di trovare e ritagliare le immagini che appartengono a una categoria specifica. Per esempio la prima coppia cercherà le fotografie di animali, la seconda coppia i cibi, la terza i mezzi di trasporto e così via. Le immagini trovate possono poi essere incollate su un cartellone formando una specie di collage.



Immagini nascoste

Il conduttore stampa alcune immagini raffiguranti paesaggi, nature morte, animali, scene di vita domestica, luoghi familiari o quadri famosi. Utilizzandone una per volta, chiede di memorizzarla bene fissando il più possibile i dettagli e i particolari. In seguito colloca sul tavolo alcuni elementi presenti nell'immagine insieme con alcuni "intrusi", chiedendo di riconoscere gli elementi visti precedentemente.

Memorizziamo un'immagine

Utilizzeremo per questo esercizio una copia di un famoso quadro, *“l'ufficio di notte”* del pittore Edward Hopper.

In gruppo si osserva l'immagine facendo attenzione a tutti gli elementi che la compongono come i colori, gli oggetti presenti, la loro disposizione e le sensazioni che il quadro comunica.

Per questo è importante che la copia sia a colori in formato ingrandito e nitido, affinché l'osservazione possa risultare più accurata.



Dopo l'osservazione di gruppo, si copre l'immagine e, a turno, ogni partecipante deve cercare di rispondere ad alcune domande poste dal conduttore:

È possibile ripetere questo esercizio con altri tipi di immagini, sia con fotografie, sia con riproduzioni di quadri conosciuti.

- Di che colore è il pavimento?
- Quante sedie ci sono nella stanza?
- Quali oggetti ci sono sulla scrivania?
- Di che colore sono i capelli dell'uomo seduto alla scrivania?
- Nell'angolo in basso a sinistra, sul tavolino, c'è un oggetto, quale?
- Di che colore è il vestito della donna?
- La finestra è a destra o a sinistra dell'immagine?
- Di che colore sono le pareti?

- Secondo voi, in che orario della giornata si svolge la scena?
- Secondo voi, chi sono i due personaggi ritratti? Quale relazione c'è fra loro?
- Secondo voi, in che anni siamo? La scena si svolge ai tempi nostri?
- Che sensazioni vi comunica questo quadro? Vi piace?

Gioco dell'oca con domande autobiografiche

Il gioco e le caselle sono simili al classico “*Gioco dell'oca*”. In ogni casella la domanda è di tipo autobiografico: questa attività si basa su capacità narrative, aspetti della memoria autobiografica e sulla voglia di raccontarsi in gruppo. Essa permette inoltre ai presenti di portare l'attenzione su interessi e passioni e quindi su quegli aspetti positivi che la vita può avere anche in una condizione di malattia.

- quando e dove sei nato;
- il tuo matrimonio;
- il primo giorno di scuola;
- la maestra;
- il tuo paese;
- la tua famiglia;
- il ricordo più bello dei figli;
- tuo marito/moglie;
- il nome dei tuoi figli;
- la Prima Comunione;
- il primo regalo ricevuto da tuo marito/moglie;
- il nome di tua nonna;
- i giochi dell'infanzia;
- un tuo compleanno;
- la nascita dei figli;

Si può ampliare con domande relative alla canzone preferita, il colore preferito, il lavoro svolto, eventuali hobbies o passioni ecc.

Raccontiamoci... con le fotografie

Le fotografie hanno il potere di concretizzare i ricordi impressi nella nostra memoria, ci riportano al passato e riattualizzano quelle emozioni catturate da un'immagine sbiadita in bianco e nero. Viene spiegato ai partecipanti e ai loro familiari che durante il corso sarà previsto un lavoro sulle fotografie e sui ricordi legate a esse. Per fare questo, è necessario portare fotografie che ritraggono momenti importanti di vita e i diversi componenti della famiglia (nonni, fratelli, coniugi, figli e nipoti). Ogni partecipante viene poi invitato a ritagliare le fotografie più belle e appenderle.



Nel disporre e posizionare le fotografie è importante seguire un ordine cronologico in base al quale quelle più vecchie devono essere attaccate nella parte superiore e quelle più recenti nella parte inferiore. Questa verticalità dà così ai partecipanti il senso del percorso della propria vita, dalle origini ai giorni nostri.

Mentre si appendono le fotografie si chiede di ricordare il momento in cui sono state scattate e le emozioni che emergono ripensando a quei tempi. A volte ci si stupisce, nonostante il deficit di memoria dato dalla malattia, di quanti particolari e dettagli vengano ricordati.

Se le persone sono ancora in grado, può essere utile incoraggiarle a scrivere dei brevi pensieri legati a ogni singola immagine oppure una breve descrizione di chi è ritratto nella fotografia, ripensando al periodo in cui è stata scattata.

Alla fine si ottiene una sorta di collage dei ricordi, in cui le diverse generazioni della famiglia si riuniscono e si mettono a confronto.

Qualcuno si stupirà della somiglianza fra i diversi componenti della famiglia, qualcun altro commenterà come è cambiato l'abbigliamento e il modo di portare i capelli nel corso degli anni. Una volta finito il lavoro, gli anziani sono invitati a descrivere il proprio collage al resto del gruppo. La nostra esperienza ci ha fatto capire quanto può essere utile e coinvolgente questa attività che sicuramente può essere ripresa in più incontri.

Riconoscimento di volti famosi

Riconoscere personaggi famosi dipende molto dalle esperienze e dagli interessi che hanno riempito la vita delle persone. Se, per esempio, non ci si è mai appassionati di sport, sarà particolarmente difficile riconoscere il volto di un calciatore, anche se questo è famoso per il resto del mondo. Per questo motivo, nel proporre l'esercizio è essenziale conoscere gli interessi dei presenti e quali possono essere i personaggi più riconoscibili per loro.



Dopo aver riconosciuto il personaggio famoso, si può chiedere ai partecipanti cosa ne pensano, quali sono i loro gusti personali o se hanno particolari ricordi.

Riconoscimento emozioni

In questo esercizio si chiede di ritagliare da giornali e riviste immagini raffiguranti volti che esprimono determinate emozioni. Per esempio:

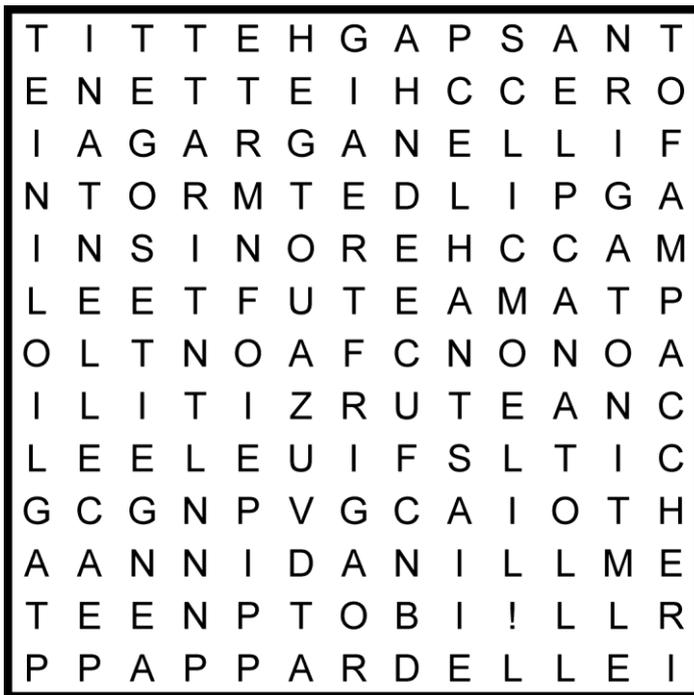
- sfogliate il giornale e ritagliate le immagini e i volti che esprimono gioia;
- sfogliate il giornale e ritagliate le immagini e i volti che esprimono noia;
- sfogliate il giornale e ritagliate le immagini e i volti che esprimono sorpresa;
- sfogliate il giornale e ritagliate le immagini e i volti che esprimono affetto.

Al termine del lavoro insieme si commentano le immagini dei volti scelti.

ATTENZIONE VISIVA

Fai una croce su...

Questo è un esercizio da svolgere individualmente o a coppie e deriva da un test neuropsicologico (*Matrici Attentive*), utilizzato per valutare la funzionalità dell'attenzione visiva e in parte anche il ragionamento. Si chiede di cercare all'interno della matrice la lettera richiesta, ad esempio cerchiare tutte le lettere **A** presenti.



Esercizi con schede carta e matita

Si possono realizzare e utilizzare schede individuali per la stimolazione di varie funzioni cognitive come per esempio il linguaggio, il ragionamento, la comprensione, la memoria e come già spiegato, l'attenzione. Esempi:

- scheda contenente vari numeri o lettere da collegare per formare un disegno (“unisci i puntini” e riconosci il disegno che emerge);
- scheda raffigurante un disegno da copiare fedelmente in modo simmetrico;
- scheda raffigurante un disegno riprodotto a metà da completare;
- scheda nella quale segnare le differenze tra 2 disegni apparentemente uguali;
- scheda nella quale ricopiare per ogni riga lettere o numeri;
- scheda nella quale far collegare termini o concetti con senso logico:

OSSO	→	MIELE
CHIODO	→	CANE
APE		TETTO
CASA		MARTELLO

- scheda raffigurante immagini di oggetti tipici di un dato mestiere indovinando, per ogni oggetto, il mestiere giusto;
- scheda nella quale ricavare il risultato di semplici operazioni. In alternativa si può chiedere di unire ogni operazione al suo risultato;
- scheda raffigurante vari oggetti comuni e per ogni oggetto scrivere il nome o l'iniziale;
- scheda con una parola "target" nella quale trovare, tra tante parole, solo quelle che hanno a che fare con la parola data. Esempio:

CASA: *Orologio* – fieno – fiume – *tavolo* – *letto* – automobile – diamante

- scheda con frasi da completare:

- Il falegname taglia...
- L'orologio serve...
- Ravenna è una città...

- scheda nella quale far unire delle immagini con le parole corrispondenti o delle parole con la lettera iniziale:



CANE

FIORI

GATTO

- scheda nella quale far sistemare in ordine cronologico le azioni da svolgere per eseguire un determinato compito. Per esempio si può scrivere in ordine sparso un elenco di azioni necessarie per “fare la spesa” e chiedere al partecipante di segnare con un numero le azioni mettendole in ordine cronologico;
- scheda da colorare seguendo determinate indicazioni (“Colora di blu le parti rotonde e di rosso le parti lunghe e strette”);
- scheda nella quale completare espressioni, modi di dire e abitudini (esempio: completa il proverbio “rosso di sere...” ecc).

Per esempio:

- se piove...
- se vado a fare la spesa...
- lungo e stretto come...

LINGUAGGIO

Alleniamo il linguaggio insieme

Allenare il linguaggio risulta molto importante per mantenere tale abilità che si rivela utile in molte situazioni di vita quotidiana e relazionale.

Le attività verbali sono veramente tante e si possono svolgere in gruppo, a coppie o individualmente, usando una lavagna o dei cartelloni. Il conduttore stimola tutti a fornire risposte, rispettando tempi e capacità degli altri. Tale tecnica aiuta a mantenere l’attenzione e la concentrazione attiva e, nella nostra esperienza, fornisce anche uno stimolo alla “sana” competizione e all’impegno per riuscire a riempire di parole l’intera lavagna. Esempi di alcune attività:

- stimolare i partecipanti a elencare parole, nomi, verbi, azioni, aggettivi che iniziano con alcune lettere singole:

A	_____
R	_____
S	_____
U	_____



- aumentare il livello di difficoltà dando, come inizio di parole, sillabe formate da due o tre lettere:

CA	_____
TR	_____
CRE	_____
SPA	_____

- chiedere di elencare parole che finiscono con determinate lettere:

_____	TO
_____	A
_____	E
_____	GI

- stimolare a trovare parole che, al centro, contengano lettere specifiche (questo compito può risultare più complesso):

FERR_____	(ferragosto)
AUTO_____	(automobile)
AEREO_____	
COCCO_____	

- chiedere di completare delle parole:

____RA_____	(aranciata)
____PE_____	(peperone)
____TO_____	
____ME_____	

Parole con 3... 10 lettere

Si chiede di cercare parole con un certo numero di lettere.

Per esempio:

- parole formate da 3 lettere, come: tre, neo, due, bue, ecc.;
- parole formate da 4 lettere, come: mela, ciao, erba, pera, ecc.;
- parole formate da 5 lettere, come: cielo, trota, torta, ferro, ecc.

Aggettivi in circolo

Si traccia un grande cerchio su un cartellone. All'interno si disegnano tanti spicchi come una torta. Dentro ogni spicchio si scrive un aggettivo.

Per esempio:

- lungo (come un ponte);
- piccolo (come una briciola);
- corto;
- stretto;
- profondo;
- profumato.

Il conduttore, posto il cartellone sul tavolo con una bottiglia di plastica al centro, chiede ai presenti di leggere gli aggettivi, spiegando loro che sono attributi di oggetti. I partecipanti sono quindi invitati a far girare la bottiglia e in seguito a elencare gli oggetti che hanno quella specifica caratteristica indicata nello spicchio scelto (stretto: sentiero, tunnel, buco, ecc.).

Vero o falso?

Il conduttore prepara una lista di frasi, alcune scritte in modo logico, altre bizzarre. Dopo averle lette, chiede al gruppo di dire se sono vere o false. Per esempio:

- La mucca mangia il pane.
- Il cielo è verde.
- Il gatto guida la macchina.
- Il vigile dà la benzina.
- L'orologio segna la temperatura.
- Ravenna è in montagna.
- La carne è verde.
- La rana vola.

L'esercizio può essere svolto anche con carta e matita (V/F). Più le frasi sono bizzarre e più sarà divertente leggerle.

Se si vuole aumentare la complessità, si possono scrivere frasi in forma negativa, così sarà necessario prestare maggiore attenzione prima di fornire la risposta.

Esempio:

- La casa non è fatta di cemento.
- Il gas della cucina non si paga.
- Il nonno non ha nipoti.
- La posta non serve per pagare le bollette.
- Il pigiama non serve per dormire.
- La mucca non fa il latte.

Proverbi

I proverbi sono modi di dire presenti nel linguaggio comune, a volte talmente radicati nella nostra memoria che rappresentano una sorta di automatismi linguistici che racchiudono in sé le regole del vivere quotidiano.

Comprendere e decifrare un proverbio presuppone una capacità di astrazione e di "leggere fra le righe" che purtroppo negli stadi avanzati di demenza viene meno. È possibile comunque che una persona con un marcato deterioramento cognitivo possa riuscire a completare un proverbio se qualcuno ne fornisce alcuni spunti. Questo perché i proverbi assomigliano a filastrocche sentite talmente tante volte nella vita che difficilmente spariscono dalla memoria. Difatti, se diciamo *tanto va la gatta al lardo...*, sarà spontaneo e automatico completare la frase dicendo *che ci lascia lo zampino*. Può essere utile sfruttare questi tipi di automatismi linguistici, proponendo dei proverbi che devono essere completati:

- il diavolo fa le pentole... (ma non i coperchi);
- ogni promessa... (è debito);
- prendere due piccioni... (con una fava);
- non c'è peggior sordo... (di chi non vuol sentire);
- chi ha tempo... (non aspetti tempo);
- tutte le strade portano... (a Roma);
- chi troppo vuole... (nulla stringe);
- paese che vai... (usanza che trovi);
- meglio un uovo oggi... (che una gallina domani);
- il troppo... (storpia);



- non svegliare il can... (che dorme);
- non tutto il male... (viene per nuocere);
- il buon giorno si vede... (dal mattino);
- chi semina vento... (raccoglie tempesta);
- impara l'arte e... (mettila da parte)

Nel caso in cui i partecipanti non presentino difficoltà di lettura, è possibile scrivere su alcuni cartoncini ogni singolo proverbio sostituendo una parola con una sbagliata (per esempio: “Chi semina vento raccoglie *fiore*”). Si chiede ai soggetti di correggerla.

È possibile inoltre scrivere due parti del proverbio su due cartoncini di colori diversi, disporli sul tavolo e chiedere di raccogliere i due che completano il proverbio.

Fraasi... da più parole

Vengono proposte al gruppo alcune parole (per esempio: occhiali e giornale), invitando i partecipanti a formare una frase di senso compiuto con quelle specifiche parole (“Per leggere il giornale metto gli occhiali”).

- amaro – frutto;
- borsa – ladro;
- occhiali – giornale;
- cioccolata – torta – forno;
- gonna – armadio – calze;
- bicicletta – ruota – strada;
- detersivo – piatti – cucina;
- penna – lettera – camera da letto;
- pane – forno – casa;
- mare – sole – bagnino;
- inverno – Natale – regali;
- cane – osso;
- fiore – terra;
- carne – sangue;

Ricordiamo che il lavoro in gruppo o a piccole squadre, rispetto al lavoro individuale, è meno invalidante e può risultare molto divertente, favorendo la socializzazione, lo scambio e un buon clima.

Riordiniamo la frase

- splende – il – nel – sole – cielo;
- cavallo – prato – corre – il – veloce – sul;
- postino – il – lettera – buca – mette – la – nella;
- la – fruttivendolo – compro – verdura – dal;
- ape – vola – l' – fiore – sul.

Il testo dalle parole mancanti

Il _____ splende nel cielo. (sole)

A colazione mangio i _____ nel latte. (biscotti)

Se non metto la _____ nell'automobile rimango a piedi! (benzina)

Quando suona la _____ è ora di alzarsi. (sveglia)

Dopo pranzo prendo sempre la _____ per la pressione alta. (pastiglia)

Quando fuori _____ bisogna prendere l'ombrello per non bagnarsi. (piove)

Tutte le mattine sfoglio il _____ per leggere le notizie. (giornale)

Devo comprare le _____ per fare la frittata. (uova)

Questo esercizio può essere svolto anche procurandosi poesie, storielle, favole e racconti conosciuti da leggere in gruppo, lasciando "in sospeso" le parole target da trovare.

Sinonimi e contrari

Questa prova consiste nel proporre al gruppo una parola (per esempio: alto) e chiedere il suo contrario (basso) e un sinonimo (elevato).

L'esercizio può essere svolto secondo due livelli di difficoltà. Per chi ha più problematicità, ogni parola viene scritta singolarmente su dei cartoncini e l'obiettivo consiste nel trovare il contrario tra i cartoncini sparsi sul tavolo. Svolto in questo modo, l'esercizio oltre ad allenare il linguaggio, presuppone un'attivazione di tipo attentivo-visivo.

Invece se i partecipanti manifestano una sufficiente capacità di linguaggio in assenza di un deterioramento cognitivo importante, devono semplicemente dire il contrario o il sinonimo delle "parole-stimolo".

Può accadere che il recupero mnesico del sinonimo sia più problematico, quindi è consigliabile coinvolgere tutto il gruppo per collaborare insieme ("Quale altra parola possiamo utilizzare al posto di questa?").