

CON L'ALTO PATROCINIO DELLA SEGRETERIA DI STATO ALLA SANITA'
SICUREZZA SOCIALE, LA PREVIDENZA E LE PARI OPPORTUNITA'

IL DIPARTIMENTO SOCIO SANITARIO DI SALUTE MENTALE E CURE PRIMARIE,
SERVIZIO TERRITORIALE DOMICILIARE
CENTRO DIURNO

SVEGLIA... MENTE

UN ANNO DI ALLENAMENTO DELLA MEMORIA INSIEME A NOI

CALENDARIO 2009



Elaborazione grafica a cura di:



Gli esercizi di stimolazione cognitiva sono stati liberamente tratti dal calendario della memoria realizzato per il Comune di Modena nell'anno 2008 dal Prof. Luc. De Dreuze e dall'equipe del Master in Gerontologia e Geriatria dell'Università di Padova, all'interno dei lavori per la salute e presentato all'interno del convegno del 21 aprile 2008.

Foto e illustrazioni: Dott.ssa Simona Casagrande, Animatore Centro Diurno S.T.D. con la collaborazione dei ragazzi degli stage formativi.



SELEZIONE CONSAPEVOLE

DA UNA LETTURA DEL GIORNALE O DI UNA RIVISTA SONO TRATTENUTE IN MEMORIA SOLO LE INFORMAZIONI INTERESSANTI E RICCHE DI EMOZIONI. QUESTA SELEZIONE AVVIENE DI SOLITO IN MODO INCONSCIO. QUANTO PIÙ SI SELEZIONA COSCIENTEMENTE, TANTO PIÙ AUMENTA LA PROBABILITÀ DI RICORDARSI QUELLO CHE SI LEGGE. SELEZIONARE, CAPIRE E ORDINARE LE INFORMAZIONI RIFERITE NE MIGLIORA IL RICORDO

ESERCIZIO

COSA RICORDATE DELLA VOSTRA ULTIMA LETTURA DEL GIORNALE O DI UNA RIVISTA? RISPONDETE ALLE SEGUENTI DOMANDE CHIAVE CHE DANNO UNA STRUTTURA AL TESTO:

CHI? COSA? DOVE? QUANDO? PERCHÉ? PRENDETE UN GIORNALE O UNA RIVISTA, PROVATE ORA A LEGGERE UN BREVE ARTICOLO STRUTTURANDO IL TESTO MEDIANTE QUESTE CINQUE DOMANDE VI SORPRENDERÀ QUANTO VI RICORDERETE!!



REPETI L'ESERCIZIO ALMENO 2 VOLTE LA SETTIMANA

Gennaio 09

1	GIOVEDÌ	S. MARIA	17	SABATO	S. ANTONIO
2	VENERDÌ	S. BASILIO	18	DOMENICA	S. LIBERATA
3	SABATO	S. GENOVEFFA	19	LUNEDÌ	S. MARIO
4	DOMENICA	S. ERMETE	20	MARTEDÌ	S. SEBASTIANO
5	LUNEDÌ	S. AMELIA	21	MERCOLEDÌ	S. AGNESE
6	MARTEDÌ	EPIFANIA	22	GIOVEDÌ	S. VINCENZO
7	MERCOLEDÌ	S. LUCIANO	23	VENERDÌ	S. EMERENZIANA
8	GIOVEDÌ	S. MASSIMO	24	SABATO	S. FRANCESCO
9	VENERDÌ	S. GIULIANO	25	DOMENICA	S. PAOLO
10	SABATO	S. ALDO	26	LUNEDÌ	S. TITO
11	DOMENICA	S. IGINO	27	MARTEDÌ	S. ANGELA
12	LUNEDÌ	S. MODESTO	28	MERCOLEDÌ	S. TOMMASO
13	MARTEDÌ	S. ILARIO	29	GIOVEDÌ	S. COSTANZO
14	MERCOLEDÌ	S. FELICE	30	VENERDÌ	S. MARTINA
15	GIOVEDÌ	S. MAURO	31	SABATO	S. GIOVANNI
16	VENERDÌ	S. MARCELLO			

COMPLEANNI





ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE

UNA BUONA ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE RAFFORZANO ANCORA DI PIU' LA MEMORIA! CERCATE DI ESSERE PIU' ATTENTI GUARDATE O ASCOLTATE CON ATTENZIONE CIO' CHE INTENDETE MEMORIZZARE E SOPRATTUTTO FATELO CON CALMA!



ESERCIZIO

INDIVIDUATE UN ANGOLO DEL PARCO E PONETE L'ATTENZIONE SOLO SULLE PIANTE. AD OCCHI CHIUSI, CERCATE DI RICORDARE GLI ALBERI, I FIORI CHE AVETE APPENA INDIVIDUATI, I RUMORI E I COLORI. ORA, FATE LA STESSA COSA CON SOLO GLI ANIMALI POI CON SOLO LE PERSONE, ED INFINE CON SOLO GLI OGGETTI INANIMATI (AD ES. BICICLETTE, PANCHINE).

RIPETI L'ESERCIZIO ALMENO 2 VOLTE LA SETTIMANA

Febbraio 09

1	DOMENICA	S. VERDIANA	15	DOMENICA	S. FAUSTINO
2	LUNEDI'	PRES. SIGNORE	16	LUNEDI'	S. GIULIANA
3	MARTEDI'	S. BIAGIO	17	MARTEDI'	S. DONATO
4	MERCOLEDI'	S. GILBERTO	18	MERCOLEDI'	S. SIMONE
5	GIOVEDI'	S. AGATA	19	GIOVEDI'	S. MANSUETO
6	VENERDI'	S. PAOLO MIKI	20	VENERDI'	S. SILVANO
7	SABATO	S. TEODORO	21	SABATO	S. PIER DAMIANI
8	DOMENICA	S. GIROLAMO	22	DOMENICA	S. MARGHERITA
9	LUNEDI'	S. APOLLONIA	23	LUNEDI'	S. RENZO
10	MARTEDI'	S. ARNALDO	24	MARTEDI'	S. EDILBERTO
11	MERCOLEDI'	B.V. LOURDES	25	MERCOLEDI'	LE CENERI
12	GIOVEDI'	S. EULALIA	26	GIOVEDI'	S. ROMEO
13	VENERDI'	S. MAURA	27	VENERDI'	S. LEANDRO
14	SABATO	S. VALENTINO	28	SABATO	S. ROMANO

COMPLEANNI





ACUTEZZA Uditiva

CIO' CHE NON E' ASCOLTATO BENE NON PUO' ESSERE RICORDATO. L'ACUTEZZA Uditiva VA PERFEZIONATA, ALLENANDOSI, PER ESEMPIO, A DISTINGUERE E A RICONOSCERE I RUMORI CIRCOSTANTI. ALLENATEVI REGOLARMENTE AD ASCOLTARE LE PAROLE DELLE CANZONI, GLI STRUMENTI DI UN BRANO MUSICALE, I RUMORI IN LUOGHI AFFOLLATI.



ESERCIZIO

ASCOLTATE ATTENTAMENTE TUTTI I RUMORI CHE SONO PRESENTI IN STRADA, IN AUTOBUS, NEL PARCO. CERCATE DI PORRE L'ATTENZIONE AD UN SOLO TIPO DI RUMORE ALLA VOLTA. AD ESEMPIO ASCOLTATE SOLO I SUONI DI UMANI (PAROLE, GRIDA, PIANTO, RISO, ECC...) FATE LA STESSA COSA PER ALTRI RUMORI CHE UDITE (ANIMALI, MOTORI, ACQUA, ECC...)

RIPETI L'ESERCIZIO ALMENO 2 VOLTE LA SETTIMANA

Marzo 09

1	DOMENICA	I QUARESIMA	17	MARTEDI'	S. PATRIZIO
2	LUNEDI'	S. BASILEO	18	MERCOLEDI'	S. SALVATORE
3	MARTEDI'	S. CUNEGONDA	19	GIOVEDI'	S. GIUSEPPE
4	MERCOLEDI'	S. LUCIO	20	VENERDI'	S. ALESSANDRA
5	GIOVEDI'	S. ADRIANO	21	SABATO	S. BENEDETTO
6	VENERDI'	S. GIORDANO	22	DOMENICA	IV QUARESIMA
7	SABATO	S. FELICITA	23	LUNEDI'	S. TURIBIO DI M.
8	DOMENICA	II QUARESIMA	24	MARTEDI'	S. ROMOLO
9	LUNEDI'	S. FRANCESCA R.	25	MERCOLEDI'	ANNUNCIAZIONE
10	MARTEDI'	S. SIMPLICIO	26	GIOVEDI'	S. TEODORO
11	MERCOLEDI'	S. COSTANTINO	27	VENERDI'	S. AUGUSTO
12	GIOVEDI'	S. MASSIMILIANO	28	SABATO	S. SISTO III PAPA
13	VENERDI'	S. ARRIGO	29	DOMENICA	V DI QUARESIMA
14	SABATO	S. MATILDE	30	LUNEDI'	S. AMEDEO
15	DOMENICA	III QUARESIMA	31	MARTEDI'	S. BENIAMINO
16	LUNEDI'	S. ERIBERTO			

COMPLEANNI





I RICORDI



I NOSTRI RICORDI SONO SPESSO FATTI DI IMMAGINI. E' IMPORTANTE, QUINDI, TENERE IN ALLENAMENTO LA CAPACITA' DI CREARE NELLA MENTE IMMAGINI VISIVE PRECISE. OSSERVATE SEMPRE BENE GLI AMBIENTI CHE VISITATE O I PERCORSI ABITUALI E CERCATE DI RIPRODURLI NELLA VOSTRA MENTE.



ESERCIZIO

IMMAGINATE AD OCCHI APERTI O CHIUSI L'ULTIMA CASA CHE AVETE VISITATO. CERCATE DI VISUALIZZARE E DI RICORDARE NELLA VOSTRA MENTE IL MAGGIOR NUMERO DI DETTAGLI POSSIBILI

RIPETI L'ESERCIZIO ALMENO 2 VOLTE LA SETTIMANA

Aprile 09

1	MERCOLEDI'	S. UGO	16	GIOVEDI'	S. LAMBERTO
2	GIOVEDI'	S. FRANCESCO	17	VENERDI'	S. ANICETO
3	VENERDI'	S. RICCARDO	18	SABATO	S. GALDINO
4	SABATO	S. ISIDORO	19	DOMENICA	D. IN ALBIS
5	DOMENICA	DELLE PALME	20	LUNEDI'	S. ADALGISA
6	LUNEDI'	S. GUGLIELMO	21	MARTEDI'	S. ANSELMO
7	MARTEDI'	S. ERMANNIO	22	MERCOLEDI'	S. CAIO
8	MERCOLEDI'	S. ALBERTO	23	GIOVEDI'	S. GIORGIO
9	GIOVEDI'	S. MARIA CLEOFE	24	VENERDI'	S. FEDELE
10	VENERDI'	S. TERENCE	25	SABATO	S. MARCO
11	SABATO	S. STANISLAO	26	DOMENICA	S. CLETO
12	DOMENICA	PASQUA	27	LUNEDI'	S. ZITA
13	LUNEDI'	DELL'ANGELO	28	MARTEDI'	S. VALERIA
14	MARTEDI'	S. ABBONDIO	29	MERCOLEDI'	S. CATERINA
15	MERCOLEDI'	S. ANNIBALE	30	GIOVEDI'	S. PIO V

COMPLEANNI



3



6



12



21



26





STRATEGIA SVEGLIAMENTE



UNA STRATEGIA PER RICORDARSI MEGLIO (AD ESEMPIO UN NUMERO TELEFONICO 441012) E' RENDERE L'INFORMAZIONE SIGNIFICATIVA, ASSOCIANDOLA AD INFORMAZIONI CHE ESISTONO GIA' NELLA VOSTRA MENTE, AD ES: 44 E' L'ETA' DI UN VOSTRO FAMILIARE, 10 L'ETA' DI UN NIPOTINO, 12 L'ULTIMO MESE DELL'ANNO. LA STRATEGIA DI ASSOCIARE UNA NUOVA INFORMAZIONE AD UNA GIA' ESISTENTE VI PUO' ESSERE UTILE PER GARANTIRE UN PRONTO RICHIAMO DI INFORMAZIONI SIGNIFICATIVE (AD ES: NUMERI, CODICI, NOMI PROPRI).



ESERCIZIO

COPIATE IL NUMERO 24619043485362716782. SOFFERMATEVI SU OGNUNA DELLE CIFRE, POI SOLLEVATE GLI OCCHI DAL FOGLIO E CERCATE DI RICORDARE I NUMERI PARTENDO DALL'ULTIMO. APPLICATE ORA LA STRATEGIA DELLE ASSOCIAZIONI ALLE 10 COPPIE DI CIFRE (PER ES: 82, È L'ETA' DI UN AMICO). NOTERETE CHE SI RIESCE A RICORDARE MEGLIO!

RIPETI L'ESERCIZIO ALMENO 2 VOLTE LA SETTIMANA

Maggio 09

1	VENERDI' SAN GIUSEPPE	17	DOMENICA S. PASQUALE
2	SABATO S. CESARE	18	LUNEDI' S. GIOVANNI I
3	DOMENICA S. FILIPPO	19	MARTEDI' S. PIETRO
4	LUNEDI' S. NEREO	20	MERCOLEDI' S. BERNARDINO
5	MARTEDI' S. PELLEGRINO	21	GIOVEDI' S. VITTORIO
6	MERCOLEDI' S. GIUDITTA	22	VENERDI' S. RITA
7	GIOVEDI' S. FLAVIA	23	SABATO S. DESIDERIO
8	VENERDI' S. DESIDERATO	24	DOMENICA ASCENSIONE
9	SABATO S. GREGORIO V	25	LUNEDI' S. ERMINIO
10	DOMENICA S. ANTONINO	26	MARTEDI' S. FILIPPO
11	LUNEDI' S. FABIO	27	MERCOLEDI' S. AGOSTINO
12	MARTEDI' S. ROSSANA	28	GIOVEDI' S. EMILIO
13	MERCOLEDI' S. EMMA	29	VENERDI' S. MASSIMINO
14	GIOVEDI' S. MATTIA	30	SABATO S. FELICE I
15	VENERDI' S. TORQUATO	31	DOMENICA PENTECOSTE
16	SABATO S. UBALDO		

COMPLEANNI





LA PROGRAMMAZIONE

LA PROGRAMMAZIONE DELLE NOSTRE ATTIVITÀ E IL LORO CONTROLLO. CERCATE OGNI TANTO DI ESEGUIRE LE VOSTRE MANSIONI QUOTIDIANE IN MODO MENO AUTOMATICO CON MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA: COSA FACCIO E COME LO FACCIO?

ESERCIZIO

PER CIASCUNA DELLE ATTIVITÀ ELENcate SCRIVETE SUL VOSTRO TACCUINO GLI OGGETTI E LE AZIONI (VERBI) CHE SERVONO PER COMPIERLE: LAVARSI I DENTI, PREPARARSI UN CAFFÈ (TÈ), FARE LA SPESA. CERCATE ORA DI IMMAGINARVI COME E IN CHE ORDINE LE SVOLGETE VOI ABITUALMENTE



RIPETI L'ESERCIZIO ALMENO 2 VOLTE LA SETTIMANA

Giugno 09

1	LUNEDI'	S. GIUSTINO	16	MARTEDI'	S. AURELIANO
2	MARTEDI'	S. MARCELLINO	17	MERCOLEDI'	S. GREGORIO
3	MERCOLEDI'	S. CARLO	18	GIOVEDI'	S. MARINA
4	GIOVEDI'	S. QUIRINO	19	VENERDI'	S. GERVASIO
5	VENERDI'	S. BONIFACIO	20	SABATO	S. SILVERIO
6	SABATO	S. NORBERTO	21	DOMENICA	S. LUIGI
7	DOMENICA	SS. TRINITA'	22	LUNEDI'	S. PAOLINO
8	LUNEDI'	S. MEDARDO	23	MARTEDI'	S. LANFRANCO
9	MARTEDI'	S. PRIMO	24	MERCOLEDI'	S. GIOVANNI B.
10	MERCOLEDI'	S. DIANA	25	GIOVEDI'	S. GUGLIELMO
11	GIOVEDI'	S. BARNABA	26	VENERDI'	S. VIGILIO
12	VENERDI'	S. GUIDO	27	SABATO	S. CIRILLO
13	SABATO	S. ANTONIO	28	DOMENICA	S. ATILIO
14	DOMENICA	CORPUS DOMINI	29	LUNEDI'	SS. PIETRO E PAOLO
15	LUNEDI'	S. GERMANA	30	MARTEDI'	SS. PRIMI MARTIRI





IL RICORDO DEI LUOGHI

IL BUON FUNZIONAMENTO DELLA MEMORIA DEI LUOGHI E DEGLI OGGETTI DIPENDE DAI VARI FATTORI: DAL LIVELLO DELL'ATTENZIONE NEL MOMENTO DI RIPORRE L'OGGETTO, DAL CAMBIAMENTO DEI LUOGHI, (AD ES: AUTO PARCHEGGIATA) DALLA VISIBILITÀ E DALLA CONOSCENZA DELL'OGGETTO E DAI PUNTI DI RIFERIMENTO SPAZIALE DEL LUOGO. PONETE GLI OGGETTI DI USO CORRENTE IN LUOGHI FISSI E SEMPRE BEN VISIBILI. L'ORDINE PUÒ ESSERE DI GRANDE AIUTO. NEI PARCHEGGI MEMORIZZATE I PUNTI DI RIFERIMENTO SPAZIALE VISUALIZZANDOLI DALL'ANGOLATURA CHE AVRANNO AL VOSTRO RITORNO.



ESERCIZIO

SCEGLIETE 6 OGGETTI PERSONALI. CREATE MENTALMENTE UN'IMMAGINE VISIVA DI OGNUNO. INDIVIDUATE ORA 6 LUOGHI DIVERSI DOVE "RIPORRE" I VOSTRI OGGETTI. ANALIZZATE OGNI LUOGO E INDIVIDUATE I PUNTI DI RIFERIMENTO SPAZIALE. SCRIVETE POI SUL VOSTRO TACCUINO LE 6 ASSOCIAZIONI OGGETTO-LUOGO.

RIPETI L'ESERCIZIO ALMENO 2 VOLTE LA SETTIMANA

Luglio 09

1	MERCOLEDI'	S. TEOBALDO	17	VENERDI'	S. ALESSIO
2	GIOVEDI'	S. OTTONE	18	SABATO	S. CALOGERO
3	VENERDI'	S. TOMMASO	19	DOMENICA	S. GIUSTA
4	SABATO	S. ELISABETTA	20	LUNEDI'	S. ELIA
5	DOMENICA	S. ANTONIO	21	MARTEDI'	S. LORENZO
6	LUNEDI'	S. MARIA	22	MERCOLEDI'	S. MARIA M.
7	MARTEDI'	S. EDDA	23	GIOVEDI'	S. BRIGIDA
8	MERCOLEDI'	S. ADRIANO	24	VENERDI'	S. CRISTINA
9	GIOVEDI'	S. ARMANDO	25	SABATO	S. GIACOMO
10	VENERDI'	S. FELICITA	26	DOMENICA	S. ANNA
11	SABATO	S. BENEDETTO	27	LUNEDI'	S. LILIANA
12	DOMENICA	S. FORTUNATO	28	MARTEDI'	S. NAZARIO
13	LUNEDI'	S. ENRICO	29	MERCOLEDI'	S. MARTA
14	MARTEDI'	S. CAMILLO	30	GIOVEDI'	S. PIETRO
15	MERCOLEDI'	S. BONAVENTURA	31	VENERDI'	S. IGNAZIO
16	GIOVEDI'	N.S. DEL CARMELO			

COMPLEANNI





LA CONCENTRAZIONE



LA CONCENTRAZIONE AIUTA A RICORDARE E A MEMORIZZARE MEGLIO. LA CONCENTRAZIONE PUÒ ESSERE ALLENATA! RICOPIATE SENZA ERRORI UN ARTICOLO DI GIORNALE DI VOSTRO INTERESSE, UNA RICETTA DI CUCINA, IL FOGLIO ILLUSTRATIVO DI UN FARMACO. ALLENATEVI E SCRIVETE A MANO, AD ESEMPIO UN DIARIO!



ESERCIZIO

SCEGLIETE 5 COSE PRESENTI INTORNO A VOI (AD ES: PERSONE, OGGETTI) ANNOTATELE E ACCOPPIATELE AD UN NUMERO DI 2 CIFRE A CASO (AD ES: UNA BICICLETTA-57). IMPARATE LE 5 COPPIE "COSA-NUMERO" A MEMORIA. GUARDATEVI ADESSO INTORNO E OGNI VOLTA CHE VEDETE UNA DELLE 5 COSE PRESCELTE, RICHIAMATE IL NUMERO A CUI ERA STATA ASSOCIATA.

RIPETI L'ESERCIZIO ALMENO 2 VOLTE LA SETTIMANA

Agosto 09

1	SABATO	S. ALFONSO	17	LUNEDI'	S. GIACINTO
2	DOMENICA	S. EUSEBIO	18	MARTEDI'	S. ELENA
3	LUNEDI'	S. LIDIA	19	MERCOLEDI'	S. LUDOVICO
4	MARTEDI'	S. NICODEMO	20	GIOVEDI'	S. BERNARDO
5	MERCOLEDI'	S. OSVALDO	21	VENERDI'	S. PIO X
6	GIOVEDI'	TRASFIG. N.S.	22	SABATO	S. MARIA
7	VENERDI'	S. GAETANO	23	DOMENICA	S. ROSA
8	SABATO	S. DOMENICO	24	LUNEDI'	S. BARTOLOMEO
9	DOMENICA	S. ROMANO	25	MARTEDI'	S. LUDOVICO
10	LUNEDI'	S. LORENZO	26	MERCOLEDI'	S. ALESSANDRO
11	MARTEDI'	S. CHIARA	27	GIOVEDI'	S. MONICA
12	MERCOLEDI'	S. GIULIANO	28	VENERDI'	S. AGOSTINO
13	GIOVEDI'	S. IPPOLITO	29	SABATO	MART. S. GIOVANNI
14	VENERDI'	S. ALFREDO	30	DOMENICA	S. FAUSTINA
15	SABATO	ASSUNZIONE	31	LUNEDI'	S. ARISTIDE
16	DOMENICA	S. STEFANO			

COMPLEANNI





LE ATTIVITÀ QUOTIDIANE

TANTO PIÙ DATE UN ORDINE ALLE VOSTRE INFORMAZIONI DA RICORDARE, TANTO MENO LE SCORDERETE! ORDINATE LE VOSTRE ATTIVITÀ DI TUTTI I GIORNI: VI ACCORGERETE CHE DIMENTICATE I VOSTRI IMPEGNI MOLTO MENO. PONETE GLI OGGETTI PERSONALI O I DOCUMENTI SEMPRE NELLO STESSO POSTO: RISPARMIERETE PARECCHIO TEMPO!

ESERCIZIO

PROVATE AD ORGANIZZARE LE VOSTRE ATTIVITÀ QUOTIDIANE: PENSATE A QUELLO CHE DOVRETE FARE DOMANI, SELEZIONATE LE COSE E CERCATE DI METTERLE IN ORDINE. "LA MATTINA DEVO..", "NEL POMERIGGIO ANDRÒ..", "LA SERA FARÒ..".



RIPETI L'ESERCIZIO ALMENO 2 VOLTE LA SETTIMANA

Settembre 09

1	MARTEDI' S. EGIDIO	16	MERCOLEDI' S. CORNELIO
2	MERCOLEDI' S. ELPIDIO	17	GIOVEDI' S. ROBERTO
3	GIOVEDI' S. MARINO	18	VENERDI' S. SOFIA
4	VENERDI' S. ROSALIA	19	SABATO S. GENNARO
5	SABATO S. VITTORINO	20	DOMENICA S. EUSTACHIO
6	DOMENICA S. PETRONIO	21	LUNEDI' S. MATTEO
7	LUNEDI' S. REGINA	22	MARTEDI' S. MAURIZIO
8	MARTEDI' NATIV. B.V.	23	MERCOLEDI' S. LINO
9	MERCOLEDI' S. SERGIO	24	GIOVEDI' S. PACIFICO
10	GIOVEDI' S. NICOLA	25	VENERDI' S. AURELIA
11	VENERDI' S. DIOMEDE	26	SABATO S. COSIMO
12	SABATO S. GUIDO	27	DOMENICA S. VINCENZO
13	DOMENICA S. MAURILIO	28	LUNEDI' S. VENCESLAO
14	LUNEDI' S. CROCE	29	MARTEDI' S. MICHELE
15	MARTEDI' V. ADDOLORATA	30	MERCOLEDI' S. GIROLAMO

COMPLEANNI





ACUTEZZA VISIVA

L'ACUTEZZA VISIVA È SPESSO VELATA DALLE ABITUDINE. È QUINDI IMPORTANTE "RISCOPRIRE" LA VISTA, PER ESEMPIO ATTRAVERSO I COLORI. SFORZATEVI DI OSSERVARE I COLORI DEI VESTITI, DEI CAPELLI, DEGLI ACCESSORI, ECC..DELLE PERSONE NEI MOMENTI DI ATTESA IN LUOGHI AFFOLLATI. SERVITEVI DEI COLORI DEGLI OGGETTI PER FACILITARE IL RICORDO DI INFORMAZIONI IMPORTANTI.



ESERCIZIO

INDIVIDUATE 5 OGGETTI DI COLORE DIVERSO. ELENGATE I 5 COLORI E GLI OGGETTI. AD OCCHI CHIUSI NOMINATE I CINQUE COLORI CORRISPONDENTI AGLI ELEMENTI E POI I CINQUE OGGETTI CORRISPONDENTI AI COLORI. APRITE GLI OCCHI PER CONTROLLARE. PROCEDETE IN QUESTO MODO FINO ALLA COMPLETA RIUSCITA.

RIPETI L'ESERCIZIO ALMENO 2 VOLTE LA SETTIMANA

Ottobre 09

1	GIOVEDÌ S. TERESA	17	SABATO S. IGNAZIO
2	VENERDÌ SS. ANGELI	18	DOMENICA S. LUCA
3	SABATO S. GERARDO	19	LUNEDÌ S. ISACCO
4	DOMENICA S. FRANCESCO	20	MARTEDÌ S. IRENE
5	LUNEDÌ S. PLACIDO	21	MERCOLEDÌ S. ORSOLA
6	MARTEDÌ S. BRUNO	22	GIOVEDÌ S. DONATO
7	MERCOLEDÌ S. ROSARIO	23	VENERDÌ S. GIOVANNI
8	GIOVEDÌ S. PELAGIA	24	SABATO S. ANTONIO
9	VENERDÌ S. DIONIGI	25	DOMENICA S. CRISPINO
10	SABATO S. DANIELE	26	LUNEDÌ S. EVARISTO
11	DOMENICA S. FIRMINO	27	MARTEDÌ S. FIORENZO
12	LUNEDÌ S. SERAFINO	28	MERCOLEDÌ S. SIMONE
13	MARTEDÌ S. EDOARDO	29	GIOVEDÌ S. ERMELINDA
14	MERCOLEDÌ S. CALLISTO I	30	VENERDÌ S. GERMANO
15	GIOVEDÌ S. TERESA	31	SABATO S. QUINTINO
16	VENERDÌ S. MARGHERITA		





VISUALIZZARE

VISUALIZZARE SIGNIFICA CREARE IMMAGINI E RICHIEDE OSSERVAZIONE, ATTENZIONE E FANTASIA PER AIUTARE LA MEMORIA. È UN'ABILITÀ MIGLIORABILE! VISUALIZZATE SEMPRE CON RIFERIMENTI PERSONALI E CONTENUTI VISSUTI E RICCHI DI EMOZIONI. ALLENATEVI INTENSAMENTE AD ANALIZZARE IMMAGINI REALI O RAPPRESENTATE (FOTO, QUADRI, DISEGNI) E A RIPRODURLE MENTALMENTE.



ESERCIZIO

- CERCATE DI CREARE E MANTENERE VIVIDE PER 10 SECONDI (MEGLIO AD OCCHI CHIUSI) LE SEGUENTI IMMAGINI:
- 1- UNA PERSONA A CUI AVETE TELEFONATO
 - 2- UN DOCUMENTARIO CHE AVETE VISTO IN TV
 - 3- UN'EMOZIONE POSITIVA CHE AVETE VISSUTO
 - 4- UN BAMBINO CHE AVETE VISTO PIANGERE
 - 5- UNO SPETTACOLO A CUI AVETE ASSISTITO

RIPETI L'ESERCIZIO ALMENO 2 VOLTE LA SETTIMANA

Novembre 09

1	DOMENICA TUTTI I SANTI	16	LUNEDI' S. MARGHERITA
2	LUNEDI' COMM. DEFUNTI	17	MARTEDI' S. ELISABETTA
3	MARTEDI' S. ARTURO	18	MERCOLEDI' S. ODDONE
4	MERCOLEDI' S. CARLO	19	GIOVEDI' S. FAUSTO
5	GIOVEDI' S. ZACCARIA	20	VENERDI' S. BENIGNO
6	VENERDI' S. LEONARDO	21	SABATO PRESENTAZ. B.V.
7	SABATO S. ERNESTO	22	DOMENICA S. CECILIA
8	DOMENICA S. GOFFREDO	23	LUNEDI' S. CLEMENTE
9	LUNEDI' S. ORESTE	24	MARTEDI' CRISTO RE
10	MARTEDI' S. LEONE	25	MERCOLEDI' S. CATERINA
11	MERCOLEDI' S. MARTINO	26	GIOVEDI' S. CORRADO
12	GIOVEDI' S. RENATO	27	VENERDI' S. MASSIMO
13	VENERDI' S. DIEGO	28	SABATO S. GIACOMO
14	SABATO S. GIOCONDO	29	DOMENICA S. SATURNINO
15	DOMENICA S. ALBERTO	30	LUNEDI' S. DUCCIO

COMPLEANNI





LE FUNZIONI ESECUTIVE

LA PROGRAMMAZIONE DELLE NOSTRE ATTIVITÀ E IL LORO CONTROLLO. CERCATE OGNI TANTO DI ESEGUIRE LE VOSTRE MANSIONI QUOTIDIANE IN MODO MENO AUTOMATICO, CON MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA: COSA FACCIO E COME LO FACCIO? AAA ATTENZIONE: AUTOVALUTAZIONE FINALE, QUESTO ESERCIZIO LO AVETE GIÀ PROVATO A GIUGNO MA CON TITOLO DIVERSO. SE VE NE SIETE ACCORTI COMPLIMENTI PER LA VOSTRA MEMORIA!

ESERCIZIO

PER CIASCUNA DELLE ATTIVITÀ ELENCAE SCRIVETE SUL VOSTRO TACCUINO GLI OGGETTI E LE AZIONI (VERBI) CHE SERVONO PER COMPIERLE: LAVARSI I DENTI-PREPARARSI UN CAFFÈ-TÈ-FARE LA DOCCIA (OPPURE IL BAGNO IN VASCA)-FARE LA SPESA. CERCATE ORA DI IMMAGINARVI COME E IN CHE ORDINE LE SVOLGETE VOI ABITUALMENTE.



RIPETI L'ESERCIZIO ALMENO 2 VOLTE LA SETTIMANA

Dicembre 09

1	MARTEDI' S. ANSANO	17	GIOVEDI' S. LAZZARO
2	MERCOLEDI' S. BIBIANA	18	VENERDI' S. GRAZIANO
3	GIOVEDI' S. FRANCESCO	19	SABATO S. FAUSTA
4	VENERDI' S. BARBARA	20	DOMENICA III D'AVVENTO
5	SABATO S. GIULIO	21	LUNEDI' S. PIETRO
6	DOMENICA I D'AVVENTO	22	MARTEDI' S. FRANCESCA
7	LUNEDI' S. AMBROGIO	23	MERCOLEDI' S. VITTORIA
8	MARTEDI' IMMACOLATA	24	GIOVEDI' S. DELFINO
9	MERCOLEDI' S. SIRO	25	VENERDI' NATALE
10	GIOVEDI' N.S. DI LORETO	26	SABATO S. STEFANO
11	VENERDI' S. DAMASO	27	DOMENICA S. GIOVANNI
12	SABATO S. GIOVANNA	28	LUNEDI' SS. MARTIRI
13	DOMENICA II D'AVVENTO	29	MARTEDI' S. TOMMASO
14	LUNEDI' S. POMPEO	30	MERCOLEDI' S. EUGENIO
15	MARTEDI' S. VALERIANO	31	GIOVEDI' S. SILVESTRO
16	MERCOLEDI' S. ALBINA		

COMPLEANNI

