

***i*MATERIALI**  
Erickson

Strumenti per la didattica, l'educazione,  
la riabilitazione, il recupero e il sostegno  
Collana diretta da Dario Ianes

Laura Pedrinelli Carrara

# **UNA MENTE ATTIVA**

**Percorsi di stimolazione cognitiva per la terza età**

**Erickson**

# Indice

- 7** Introduzione
- 9** Guida all'utilizzo del libro

## GLI 8 SETTORI DI LAVORO

- 13** I laboratori linguistici
- 69** Esercizi visuo-spaziali
- 97** Attività mnestiche
- 161** I laboratori creativi
- 195** Le attività sociali
- 223** Esercizi di ragionamento
- 261** Il laboratorio delle emozioni
- 295** Le attività con la musica

# Introduzione

Mantenere attivi i processi cognitivi è di fondamentale importanza per tutti, non è di certo una prerogativa dell'anziano. Nell'età avanzata, però, quando la persona tende a diminuire gli stimoli è fondamentale fornirgli quell'apporto divenuto carente.

*Una mente attiva* favorisce la sollecitazione delle abilità cognitive, cioè delle capacità mentali come la memoria, l'attenzione, il ragionamento, il linguaggio, che per prime tendono a declinare col passare degli anni o in presenza di determinate patologie.

Per la specificità ed eterogeneità degli esercizi, la chiarezza esplicativa e la praticità di utilizzo, il testo si rivela uno strumento estremamente utile per gli operatori che lavorano con gli anziani, sia a livello domiciliare che all'interno di strutture, e per i familiari che si prendono cura dei loro cari in terza età o, in vari casi, per gli anziani stessi.

Di fatto, per un facile utilizzo da parte dell'anziano, permangono anche in questo volume, come in *Attività di animazione con gli anziani* (Erickson, 2013), l'impostazione schematica e la grafica ben visibile, con carattere grande ed evidente, dato che in vari casi l'anziano ha problemi nel vedere parole piccole o figure poco contrastate.

Per rendere più completo il lavoro cognitivo, ampio spazio è stato dato agli esercizi volti alla consapevolezza delle proprie emozioni e alla loro espressione e alle attività con la musica che, oltre a stimolare profondamente l'anziano a livello emozionale, sono importanti per la comprensione del ritmo, per la memoria e per la coordinazione tra movimento e attenzione. Oltre alla stimolazione cognitiva e a quella emozionale, il libro contiene attività pratiche per favorire la manualità e la creatività e anche attività di sollecitazione sensoriale, perché i sensi con l'avanzare degli anni tendono a diminuire la loro selettività.

In generale, sono presenti esercizi sociali e attività individuali e, per la maggior parte dei lavori di gruppo, è prevista la possibilità di poterli espletare singolarmente attraverso apposite schede di lavoro.

Ogni attività stimola determinati tipi di abilità mentali e sociali, ma le funzioni sollecitate tendono comunque ad essere sempre molto eterogenee dato che in ogni esercizio è presente una parte di ragionamento, di attenzione, di utilizzo della memoria, di linguaggio detto o pensato, ecc. Di fatto, ogni atto che viene espresso è sempre ottenuto attraverso un lavoro complesso ed eterogeneo del cervello.

# Guida all'utilizzo del libro

## Struttura del volume

Il libro è diviso in 8 sezioni:

- *Ilaboratori linguistici* con esercizi per stimolare la produzione e la comprensione linguistica;
- *Gli esercizi visuo-spaziali* inglobano le attività visive e gli esercizi logico-spaziali;
- *Le attività mnestiche* con esercizi specifici in base a diversi tipi di memoria per una stimolazione mirata;
- *Ilaboratori creativi* costituiscono un importante momento di sollecitazione della fantasia e della manualità, utilizzando anche materiali da riciclo;
- *Le attività sociali* stimolano le funzioni cognitive in modo ludico, e creano un momento di aggregazione e di condivisione fra i partecipanti;
- *Gli esercizi di ragionamento* si basano sull'intelligenza fluida e cristallizzata, per favorire l'utilizzo di processi mentali complessi;
- *Il laboratorio delle emozioni* con esercizi per stimolare il contatto e l'espressione emotiva;
- *Le attività con la musica* riguardano semplici attività di canto e tenuta del ritmo, fondamentali per l'attenzione, la percezione e la coordinazione.

## Descrizione delle attività

Ogni attività presente nel volume è descritta in modo analitico e schematico per facilitare la comprensione dell'operatore che dovrà condurla, attraverso una pagina esplicativa che contiene:

- *obiettivi*: indicano le principali funzioni che si vogliono ottimizzare;
- *livelli di funzionalità*: chiariscono quali abilità sono richieste all'anziano per poter svolgere quell'esercizio (tabella 1 con la specificazione per ogni livello);
- *abilità maggiormente stimolate*: indicano le capacità mentali maggiormente sollecitate;
- *materiali*: elencano l'occorrente per poter condurre l'attività, le schede di esercizio individuale, contenenti le esercitazioni da fare sul libro o da fotocopiare per più persone, e il materiale per l'operatore o il familiare formato da apposite griglie, card o altro materiale utile all'operatore;

- *tecnica*: specifica il tipo di funzione che si chiede all’anziano per poter svolgere l’attività (ad esempio il canto, la fluenza verbale, il ragionamento, ecc.);
- *numero partecipanti*: si fornisce una dimensione indicativa del numero di partecipanti richiesti perché l’operatore possa svolgere in modo ottimale l’attività;
- *svolgimento*: sintetizza come deve avvenire l’esercizio (tale categoria è spesso completata da una descrizione precisa di come effettuarla nominata MODALITÀ 1 e MODALITÀ 2);
- *note*: quando presenti, specificano alcune informazioni aggiuntive.

Per poter comprendere le abilità richieste all’anziano dall’esercizio è presente in ogni scheda una legenda, le cui definizioni sono sintetizzate nella tabella 1.

TABELLA 1  
Livelli di funzionalità

<p><b>C1</b> (Cognizione 1)</p> 	<p>Sufficiente funzionalità cognitiva</p>	<p>L’anziano ha un deterioramento cognitivo o una demenza di tipo lieve (è cognitivamente in grado di effettuare scelte e giudizi, anche se può presentare qualche momento di confusione o di maggiore difficoltà nell’apprendere o nel reagire agli stimoli). Sono presenti buone capacità di manualità e di deambulazione.</p>
<p><b>C2</b> (Cognizione 2)</p> 	<p>Modesta funzionalità cognitiva</p>	<p>L’anziano ha un discreto deterioramento cognitivo, ha bisogno di un supporto, gli risultano difficili determinate abilità mentali come il riconoscimento d’immagini, il ragionamento, la memoria. Sono presenti buone capacità di manualità e di deambulazione.</p>
<p><b>D</b> (Deambulazione)</p> 	<p>Parziale funzionalità fisica di tipo 1</p>	<p>L’anziano ha solo problemi di deambulazione (non è autonomo per camminare oppure sta in carrozzina), ma permane una discreta manualità e le abilità mentali sono buone.</p>
<p><b>M</b> (Mano)</p> 	<p>Parziale funzionalità fisica di tipo 2</p>	<p>L’anziano ha deficit nella manualità bilaterale (ad esempio, Parkinson o artrite deformante) o omolaterale (ad esempio, sintomi residui da emiparesi). Sono presenti buone capacità cognitive.</p>
<p><b>U</b> (Udito)</p> 	<p>Insufficiente funzionalità uditiva</p>	<p>L’anziano ha deficit uditivi importanti, cioè tali da rendere molto difficile o impossibile la comprensione di ciò che gli viene detto. Sono presenti buone capacità cognitive, di manualità e di deambulazione.</p>

<p><b>Vi (Vista)</b></p> 	<p>Insufficiente funzionalità visiva</p>	<p>L'anziano ha deficit visivi importanti (ipovisione marcata o cecità). Sono presenti buone capacità cognitive, di manualità e di deambulazione.</p>
<p><b>Vo (Voce)</b></p> 	<p>Insufficiente funzionalità vocale</p>	<p>L'anziano è privo di voce o ha severi problemi nell'utilizzarla. Sono presenti buone capacità cognitive, di manualità e di deambulazione.</p>

# I LABORATORI LINGUISTICI

Il settore dei laboratori linguistici è composto da esercizi che favoriscono la produzione e la comprensione del linguaggio in modi diversi per stimolare la persona in età avanzata all'espressione verbale più eterogenea e complessa di quella a cui comunemente si adatta. Di fatto, l'anziano tende a ridurre il proprio vocabolario ai lemmi di più stretto uso e a limitare la fluidità e la elasticità verbale.

## *Le abilità specifiche attivate*

Per ogni esercizio vengono sollecitate diverse capacità mentali e sociali, nella Scheda che descrive ogni attività si precisano gli obiettivi principali e specifici, ma in generale le abilità che vengono attivate riguardano:

### **A) A livello cognitivo**

Esercizi di sviluppo delle abilità linguistiche:

- ✓ Fluenza verbale: fonemica e semantica.
- ✓ Associazione e classificazione: vengono collegati e collocati in base alla tipologia in categorie specifiche gli stimoli verbali proposti.
- ✓ Pensiero creativo.

Esercizi di attenzione:

- ✓ Mantenimento e focalizzazione dell'attenzione, soprattutto quella selettiva.

Esercizi di ragionamento:

- ✓ Comprensione e valutazione.

Esercizi di memoria:

- ✓ Semantica: rievocazione di nomi (oggetti, animali, mestieri, ecc.).
- ✓ Episodica-autobiografica: rievocazione di fatti del passato remoto o recente.

### **B) A livello psicosociale**

- Esercizi volti a stimolare la socializzazione.
- Esercizi volti a stimolare il confronto assertivo.
- Esercizi volti a stimolare la percezione positiva di sé e del proprio ambiente.
- Esercizi volti a stimolare la conoscenza di sé e dell'altro.
- Esercizi volti a stimolare il benessere e il relax.

# Completa il nome

## Obiettivi

- Facilitare il riconoscimento di parole conosciute.
- Stimolare l'attenzione selettiva e il linguaggio.
- Rinforzare la memoria semantica e la rievocazione.
- Favorire la socializzazione e la cooperazione.

## Abilità principalmente stimolate

- Memoria
- Linguaggio
- Attenzione
- Ragionamento.
- Socializzazione

## Materiali

- Schede 1-6
- Penne o pennarelli
- *Materiale per l'operatore o il familiare*
- Lavagna
- Pennarelli o gessetti da lavagna.

## Tecnica

Percezione visiva e produzione linguistica.

## Numero partecipanti

Dipende dalle abilità cognitive presenti, mediamente si consigliano 20-30 anziani per dare modo a tutti di partecipare attivamente.

## Svolgimento

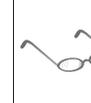
Utilizzando il *Materiale per l'operatore o il familiare*, si scrive alla lavagna una parola con una lettera mancante chiedendo ai partecipanti di comprendere di che parola si tratti e quindi che lettera è stata omessa. Il gioco continua aumentando il numero di lettere mancanti e allungando le lettere presenti in ogni parola. Nelle MODALITÀ 1 e 2 è descritta l'esecuzione dell'esercizio.

Per far lavorare individualmente tutti i membri del gruppo e per il lavoro del singolo anziano si utilizzano le Schede 1-6.

## Note

- L'operatore ripeterà alla persona ipovedente (Vi) le lettere di ogni parola per potergli far compensare con l'udito ciò che non vede.
- Le persone con disfunzionalità uditiva (U) compensano con la vista, quindi verranno fatte sedere vicino alla lavagna.

## Livelli di funzionalità

In autonomia con normale supporto			Con supporto costante o con scheda			
<b>C1</b>	<b>D</b>	<b>M</b>	<b>C2</b>	<b>U</b>	<b>Vi</b>	<b>Vo</b>
						

## Modalità 1

- 1 Far sedere i partecipanti in modo che tutti possano vedere la lavagna; le persone con difficoltà visive, uditive e di linguaggio devono sedere vicino all'operatore.
- 2 Presentare l'attività facendo subito un esempio molto facile. L'operatore inizierà scrivendo sulla lavagna C \_ S A, continuerà leggendo le lettere appena scritte e nominando la parola in questione. Infine, aggiungerà la lettera mancante, che è A perché la parola è CASA.
- 3 Utilizzando il *Materiale per l'operatore o il familiare*, stimolare gli anziani scrivendo alla lavagna una parola bisillabica a cui manca una sola lettera. Continuare leggendo le lettere appena scritte, per poi chiedere al gruppo di che parola si tratta e che lettera manca.
- 4 Dopo alcune parole indovinate, iniziare a incoraggiare gli anziani meno attivi scegliendo lemmi molto semplici.
- 5 Aumentare la difficoltà dell'esercizio togliendo due lettere da ogni parola, sempre utilizzando il *Materiale per l'operatore o il familiare*.
- 6 Arrivati alla massima difficoltà delle tre lettere mancanti, creare due o più gruppetti che si contenderanno la vittoria di chi indovina più parole degli altri.

## Modalità 2

- 1 Far sedere i partecipanti intorno a dei tavoli, quelli in carrozzina provvista di tavoletta possono stare lontano dal tavolo ma comunque vicini agli altri. Le persone con deficit uditivi e di linguaggio devono sedere vicino all'operatore.
- 2 Presentare l'attività facendo subito un esempio molto facile. L'operatore inizierà scrivendo sulla lavagna C \_ S A, continuerà leggendo le lettere appena scritte e nominando la parola in questione. Infine, aggiungerà la lettera mancante, che è A perché la parola è CASA. È importante far notare che la soluzione poteva essere anche COSA, quindi che esiste la possibilità di formulare parole diverse quando mancano una o più lettere.
- 3 Distribuire le Schede con i pennarelli o le penne, spiegando agli anziani che ora dovranno compilare il foglio nel modo appena indicato alla lavagna.
- 4 Controllare gli anziani mentre svolgono l'esercizio per aiutarli in caso di bisogno, senza però sostituirsi a loro. Le parole completate vanno bene tutte purché abbiano un senso, proprio per la possibilità, per alcuni lemmi, di più interpretazioni quando mancano alcune lettere.

## MATERIALE PER L'OPERATORE O IL FAMILIARE

PAROLE SENZA UNA LETTERA					
Micio	M__CIO	Tre	T__E	Cure	CU__E
Cesto	C__STO	Conte	CON__E	Cuore	CU__RE
Frusta	FR__STA	Fonte	FO__TE	More	M__RE
Canna	CAN__NA	Porto	PO__TO	Peso	P__SO
Lenza	LE__ZA	Posto	POS__O	Faro	F__RO
Porta	PO__TA	Fosso	FO__SO	Fata	FAT__
Arca	A__CA	Ramo	RA__O	Tana	TA__A
Figlio	FI__LIO	Carta	CAR__A	Cozza	COZ__A
Ciglio	CI__LIO	Saliva	SAL__VA	Tazza	T__ZZA
Crosta	CRO__TA	Sarta	SA__TA	Mazza	MAZ__A

PAROLE SENZA DUE LETTERE					
Sveglia	SV__GL__A	Carota	CA__OT__	Patata	PA__AT__
Lampo	L__MP__	Sedano	S__D__N__	Corona	COR__N__
Tuono	T__ON__	Morbillo	MO__BIL__O	Amarena	AMA__EN__
Pregare	PR__GAR__	Canestro	CAN__ST__O	Partita	PA__TI__A
Poltrona	PO__TRO__A	Pallone	PA__LO__E	Giornale	GIO__NA__E
Corda	COR__A	Parrucca	PA__RU__C A	Cappello	CA__PEL__O
Pillola	PIL__OL__	Ombrello	OM__REL__LO	Casetta	CAS__T__A
Padella	PAD__LL__	Cinema	C__NEM__	Tendone	TE__DO__E
Pioggia	P__OGG__A	Coperta	CO__ERT__	Imbuto	IM__U__O
Grandine	GR__ND__N__	Cantina	CA__TIN__	Agnello	AG__EL__O

PAROLE SENZA TRE LETTERE					
Pavimento	PA__IM__NT__	Occhiali	O__CH__AL__	Castagna	CA__TA__N__
Mattonelle	MA__TO__EL__E	Quaderno	Q__AD__RN__	Marrone	M__R__O__E
Bicarbonato	BI__A__BON__TO	Capitano	C__P__TA__O	Barattolo	B__RAT__OL__
Ventilatore	V__NT__LA__ORE	Marinaio	M__RI__AI__	Zucchero	Z__CCH__R__
Televisore	T__LE__IS__RE	Scatolone	SC__TO__O__E	Pistacchio	PIS__A__CHI__
Vongole	V__NG__L__	Carburante	CA__BU__AN__E	Termosifone	T__RM__SIF__NE
Calzoni	C__LZ__N__	Petrolio	P__TR__LI__	Scrivania	S__RI__AN__A
Maglione	M__GL__ON__	Gorilla	G__RI__LL__	Lampadina	LA__PA__I__A
Giacchettino	GI__CC__ET__INO	Cavalletta	CAV__LL__T__A	Tovaglia	T__V__G__IA
Sgabello	SG__B__L__O	Congelato	CO__GE__AT__	Gondola	GO__D__L__

A \_ E

B \_ E

BO \_

\_ MU

\_ RU

TO \_ O

RA \_ A

GU \_ O

C \_ NE

\_ ENA

FO \_ A

M \_ LO

T \_ RO

O \_ SO

L \_ MA

CE \_ VO

P \_ LCE

G \_ TTO

TO \_ DO

M \_ CCA

LE \_ RE

TI \_ RE

LE \_ NE

CA \_ RA

CI \_ NO

RA \_ NO

PA \_ O \_ E

MOS \_ A

P \_ CO \_ A

Z \_ \_ RA

A \_ I \_ RA

Scrivi per ogni frase il significato.

**ANNO NUOVO, VITA NUOVA**

.....

.....

.....

**BATTI IL FERRO FINCHÉ È CALDO**

.....

.....

.....

**CAMPA CAVALLO CHE L'ERBA CRESCE**

.....

.....

.....

**CAN CHE ABBAIA NON MORDE**

.....

.....

.....

Scrivi per ogni frase il significato.

CHI AL CASO S'AFFIDA PRENDE UN CIECO PER GUIDA

.....

.....

.....

CHI DI SPADA FERISCE, DI SPADA PERISCE

.....

.....

.....

CHI DORME NON PIGLIA PESCI

.....

.....

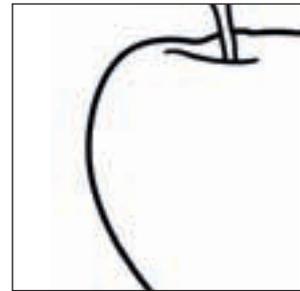
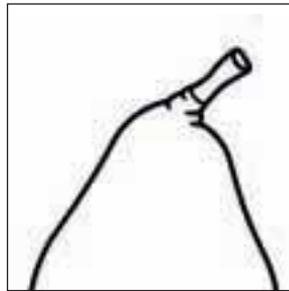
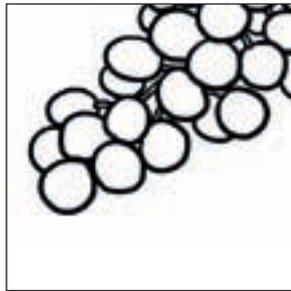
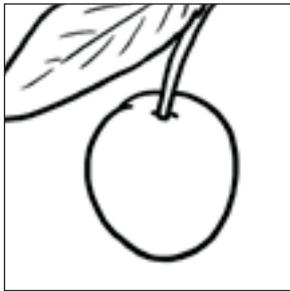
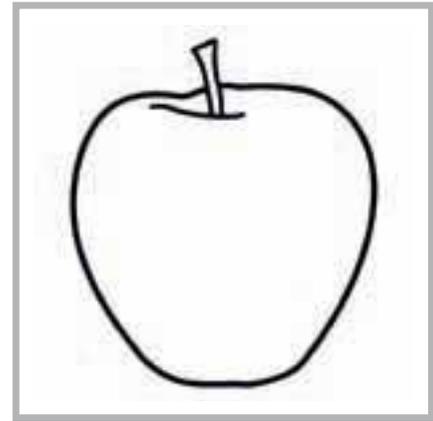
.....

CHI È CAUSA DEL SUO MAL, PIANGA SE STESSO

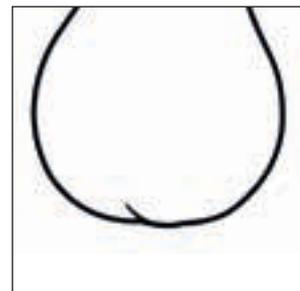
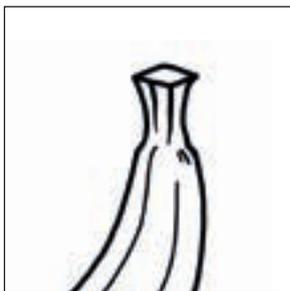
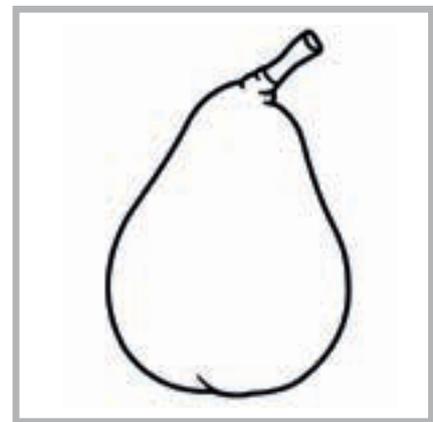
.....

.....

Quale dei disegni mostrati è una parte di questa mela?

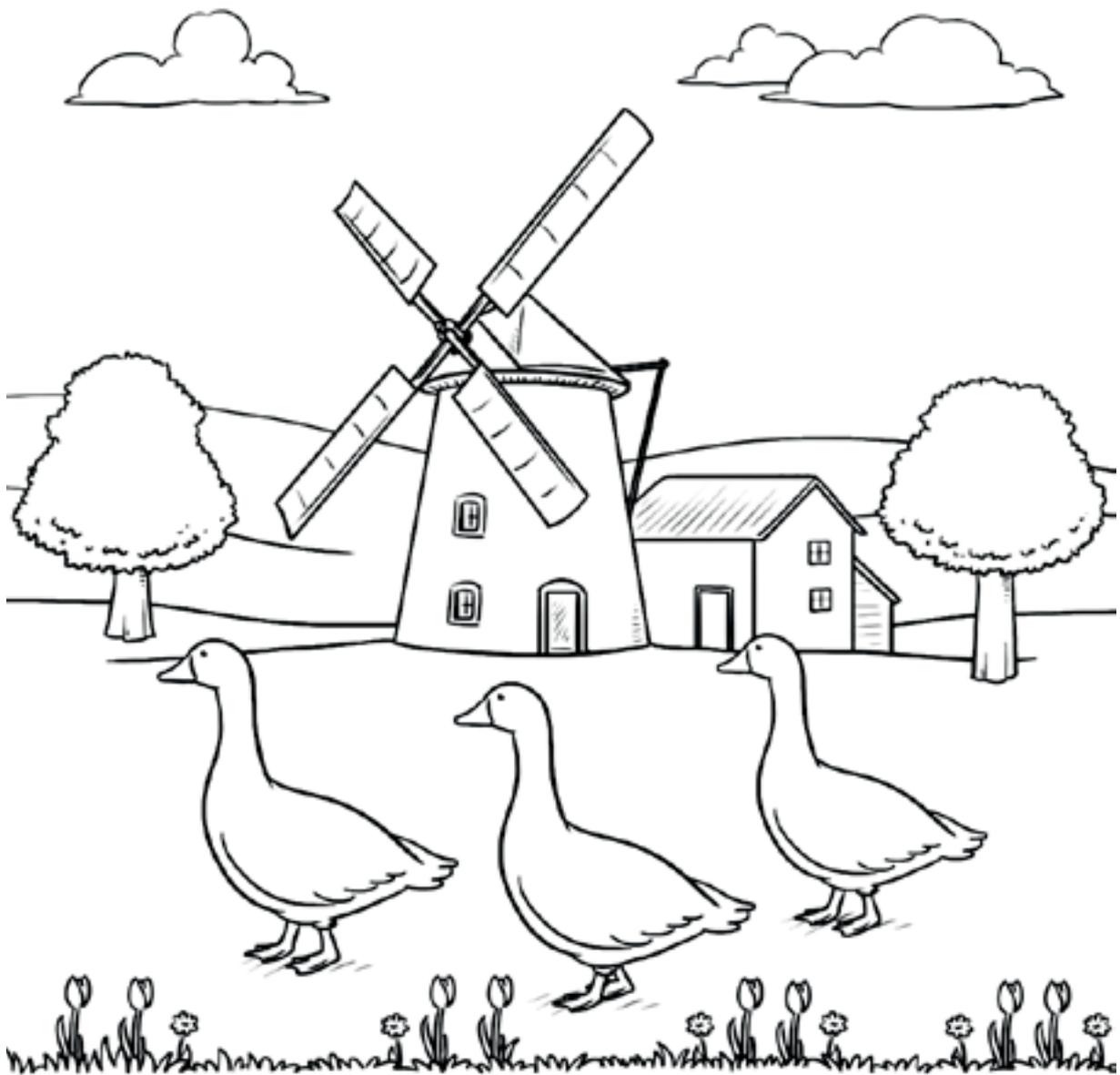


Quale dei disegni mostrati è una parte di questa pera?



Osserva per alcuni minuti questa immagine e poi gira pagina e rispondi alle domande senza riguardarla.

## IL MULINO A VENTO



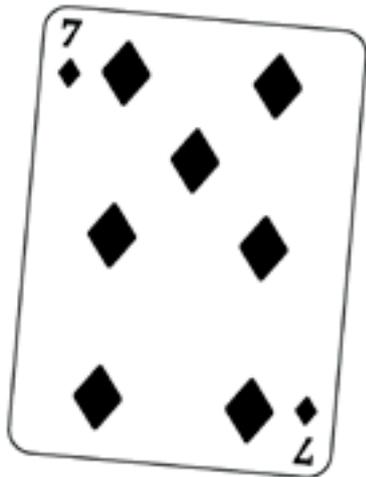
Ora che hai osservato il disegno della pagina precedente rispondi alle domande senza guardarlo.

1. Quante oche ci sono? .....
2. Ci sono dei fiori? .....
3. Quanti alberi ci sono? .....
4. Ci sono frutti sugli alberi? .....
5. Ci sono le nuvole? .....
6. Ci sono altri animali oltre alle oche?  
.....
7. C'è il sole? .....
8. La casa ha il camino? .....
9. Quante finestre hanno in totale le case? .....
10. Quante pale ha il mulino a vento? .....

Scrivi accanto alla figura di che carta si tratta.



.....



.....



.....

Scegli per ogni frase la parola giusta e trascrivila nell'apposito spazio.

L'elefante .....

RUGGISCE	CINGUETTA	BARRISCE
----------	-----------	----------

La ciliegia è .....

GIALLA	ROSSA	ARANCIONE
--------	-------	-----------

L'uva è fatta di .....

ACINI	SPICCHI	POLPA
-------	---------	-------

La farina bianca deriva dal .....

ZUCCA	OLIVE	GRANO
-------	-------	-------

La clessidra serve a misurare il .....

CALORE	TEMPO	LITRI
--------	-------	-------

Il legno naturale è .....

CELESTE	MARRONE	GIALLO
---------	---------	--------

Abbina ogni espressione alla parola che esprime l'emozione raffigurata.



**SORPRESA**



**DISGUSTO**



**RABBIA**



**ALLEGRIA**

Collega con una linea ogni cantante alla sua canzone degli anni '50.

**Renato  
Rascel**

**COME PRIMA**

**Fred  
Buscaglione**

**TU VO' FA  
L'AMERICANO**

**Tony  
Dallara**

**ERI PICCOLA  
COSÌ**

**Renato  
Carosone**

**ARRIVEDERCI  
ROMA**