



I Quaderni di Una palestra per la mente

I cinque sensi

Donata Gollin, Barbara Luciana Cenere,
Cristina Ruaro e Marco Simoni

Erickson

I QUADERNI DI UNA PALESTRA PER LA MENTE

In continuità con la serie di volumi «Una palestra per la mente» (edizioni Erickson), questi quaderni offrono attività pensate per stimolare le abilità cognitive e prevenire l'invecchiamento cerebrale in modo accattivante e arricchente.

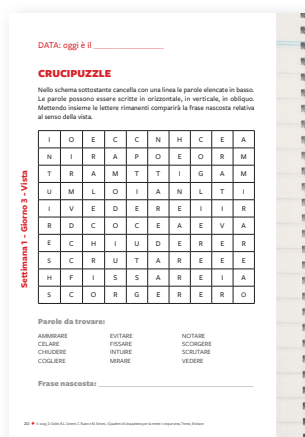
Dedicate ai temi della vita di tutti i giorni, le attività permettono di costruire un'abitudine quotidiana per favorire la salute cognitiva. I contenuti esplorano argomenti legati alla prevenzione del declino cognitivo, per promuovere stili di vita salutari e sostenibili.

I Quaderni di «Una Palestra per la mente» sono pensati per chi desidera allenare quotidianamente memoria, attenzione, linguaggio e percezione, stimolando curiosità e interesse genuino verso nuove sfide cognitive.

Le attività contenute in questo volume si articolano in quattro settimane e riguardano il tema dei *cinque sensi*. Un punto di forza è rappresentato dalle arti visive, utilizzate come risorsa nello sviluppo delle varie proposte, tra le quali spiccano:

- Crucipuzzle
- Quiz
- A tu per tu con l'opera
- La frase misteriosa
- Trova l'errore

Cogli l'opportunità e divertiti a stimolare le tue risorse cognitive secondo le tue preferenze e i tuoi ritmi. Sperimenta e accendi il tuo cervello lasciandoti coinvolgere dal percorso proposto da questo quaderno!



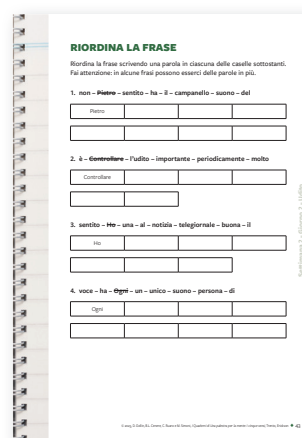
Crucipuzzle



Messaggio cifrato



Trova l'errore



Riordina la frase

GLI AUTORI

DONATA GOLLIN

Logopedista esperta nell'attivazione cognitivo-comunicativa della persona con disturbo neurocognitivo. Attualmente collabora con il Centro Regionale per lo studio e la cura dell'Invecchiamento Cerebrale (CRIC) – Azienda Ospedale Università di Padova, ove ha prestato servizio dal 2001 al 2023.

**BARBARA
LUCIANA CENERE**

Dottore di ricerca in Storia dell'Arte Contemporanea. Dal 2019 collabora con il Centro Regionale Invecchiamento Cerebrale (CRIC) – Azienda Ospedale Università di Padova, nello sviluppo e nella sperimentazione di paradigmi riabilitativi mediati dalle arti visive.

CRISTINA RUARO

Psicologa Psicoterapeuta,
lavora presso l'UOC
Psicologia Ospedaliera
dell'Azienda Ospedale
Università di Padova.
Dal 2000 è referente
per il Centro Regionale
per lo studio e la cura
dell'Invecchiamento
Cerebrale (CRIC) – Azienda
Ospedale Università di
Padova.

MARCO SIMONI

Logopedista esperto nell'attivazione cognitivo-comunicativa della persona con disturbo neurocognitivo. Dottorando in Scienze Linguistiche, Filologiche e Letterarie presso l'Università degli Studi di Padova. Lavora presso il Centro Regionale per lo studio e la cura dell'Invecchiamento Cerebrale (CRIC) – Azienda Ospedale Università di Padova.



INDICE

- 7 Presentazione
- 9 Editoriale: I cinque sensi

ATTIVITÀ

- 11 **Settimana 1** Vista
- 32 Curiosità: Gli artisti da vicino
- 35 **Settimana 2** Udito
- 56 L'importanza dei nostri sensi e il valore di tenerli allenati
- 59 **Settimana 3** Gusto e olfatto
- 80 Dieci consigli pratici per mantenere i sensi attivi
- 83 **Settimana 4** Tatto

LA FRASE MISTERIOSA

Risolvi le operazioni e trova la lettera corrispondente a ciascun risultato.
Unendo le lettere otterrai una frase.

$11 \times 4 =$	$3 + 3 =$	$12 : 2 =$	$11 + 1 =$	$12 \times 2 =$	$22 \times 2 =$
$44 = O$					

$10 \times 3 =$	$40 + 4 =$	$33 - 3 =$	$10 \times 8 =$	$3 \times 3 =$	$4 + 4 =$

$9 - 0 =$	$2 \times 3 =$	$60 + 5 =$	$45 - 1 =$	$110 : 2 =$	$8 + 1 =$

$100 - 70 =$	$50 - 6 =$	$5 \times 6 =$	$4 \times 2 =$	$70 - 5 =$	$88 : 2 =$

$9 \times 3 =$	$27 : 3 =$

Legenda:

$6 = C$	$8 = D$	$9 = E$	$12 = H$	$24 = I$	$27 = L$
$30 = N$	$44 = O$	$55 = R$	$65 = U$	$80 = V$	

Frase misteriosa: _____

PAROLE E IMMAGINI

Leggi ogni parola e collegala alla prima o alla seconda immagine. Fai attenzione perché 4 parole non possono essere collegate a nessuna delle due immagini.

CAPELLI RICCI

CORNICE

ANELLI

GATTO

OCCHIALI

BANDANA

CAPPELLO

BACIO

CAMICIA

MANO

COLLANE

CAPELLI VERDI

GIACCA

OCCHI AZZURRI



Concessione degli artisti

Silvio De Campo e Renata Gializzo, *Per vederci meglio*, 2020



Concessione degli artisti

Silvio De Campo e Renata Gializzo, *Variante di Dama*, 2008-2009

DATA: oggi è il _____

CRUCIPUZZLE

Nello schema sottostante cancella con una linea le parole elencate in basso. Le parole possono essere scritte in orizzontale, in verticale, in obliquo. Mettendo insieme le lettere rimanenti comparirà la frase nascosta relativa al senso dell'udito.

A	R	M	O	N	I	O	S	O	C
O	A	O	C	G	N	V	T	N	A
I	U	N	U	V	O	A	R	E	L
C	C	O	P	E	H	T	I	I	M
A	O	T	O	I	L	T	D	P	A
P	R	O	R	P	S	A	U	O	N
P	R	N	I	O	S	T	L	U	T
O	S	O	R	D	O	O	O	N	E
S	Q	U	I	L	L	A	N	T	E
S	T	R	I	D	E	N	T	E	O

Parole da trovare:

ARMONIOSO
ASPRO
CALMANTE
CUPO

MONOTONO
OVATTATO
PIENO
RAUCO

SORDO
SQUILLANTE
STRIDENTE
STRIDULO

Frase nascosta: _____

QUIZ

Rispondi alle seguenti domande.

1. Come si definisce l'odore di un luogo chiuso da molto tempo?

☐ FRESCO

☐ AMARO

☐ STANTIO

☐ DOLCE

2. Scrivi il nome di tre sapori diversi.

3. Quale aggettivo definisce un piatto andato a male?

☐ AVARIATO

☐ PICCANTE

☐ SAPORITO

☐ VARIATO

4. Scrivi il nome di tre cibi dal sapore dolce.

5. Scrivi il nome della spezia che si usa per rendere piccante una pietanza.

PAROLE E IMMAGINI

Leggi ogni parola e collegala alla prima o alla seconda immagine. Fai attenzione perché 4 parole non possono essere collegate a nessuna delle due immagini.

PERLE

TABACCAIO

LETTERE

OROLOGIAIO

COPRICAPO

CAPELLI

NUMERI

DIPENDENZA

AZZURRO

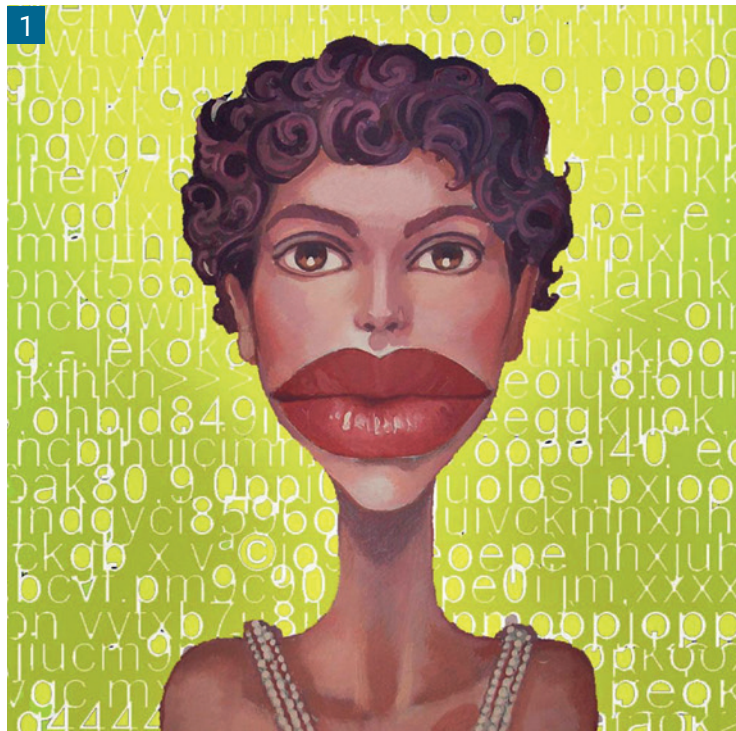
CENERE

CIONDOLO

VERDE

PROTEZIONE
SOLARE

COSTUME
DA BAGNO



Concessione degli artisti

Silvio De Campo e Renata Galiazzo, *Per baciare meglio II*, 2020



Concessione degli artisti

Silvio De Campo e Renata Galiazzo, *Portrait of Laura*, 2020