



I Quaderni di  
**Una palestra  
per la mente**

**Il cibo**

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

 Erickson

## IL LIBRO

# 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 del *cibo*. 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, esplora e divertiti lasciandoti coinvolgere dal percorso proposto da questo quaderno!

## GLI AUTORI

### DONATA GOLLIN

Logopedista esperta nell'attivazione cognitivo-comunicativa della persona con disturbo neurocognitivo e docente presso il Corso di Laurea di Logopedia dell'Università degli Studi di Padova. 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

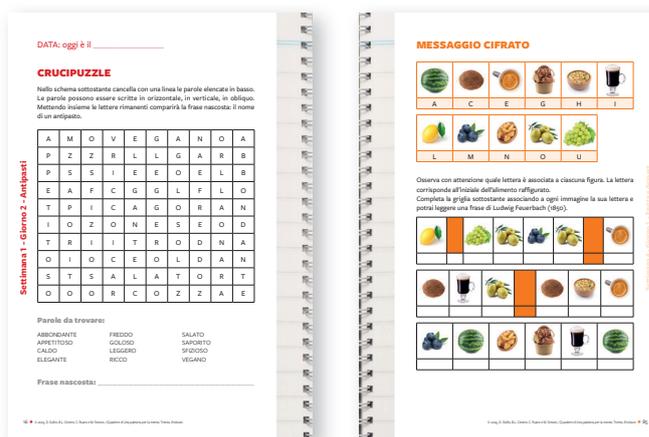
Dottoranda in Storia dell'Arte presso l'Università degli Studi di Padova. Dal 2019 collabora con il Centro Regionale Invecchiamento Cerebrale (CRIC) – Azienda Ospedale Università di Padova, nello sviluppo e nella sperimentazione di paradigmi riabilitativi mediati dalle arti visive.

### 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.

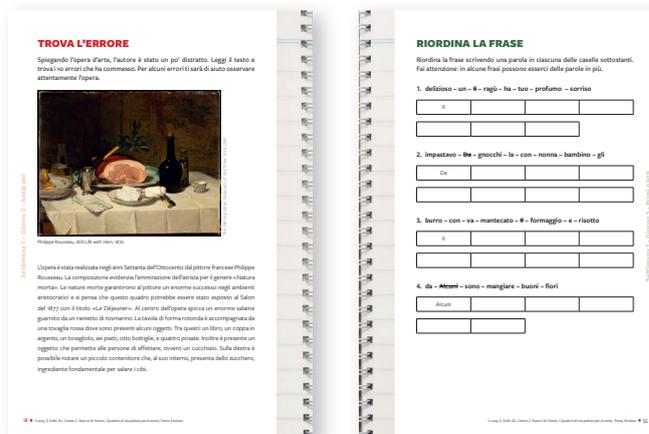
### MARCO SIMONI

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.



Crucipuzzle

Messaggio cifrato



Trova l'errore

Riordina la frase

€ 13,00



9 788859 041214

www.erickson.it

DATA: oggi è il \_\_\_\_\_

## CRUCIPUZZLE

Nello schema sottostante cancella con una linea tutte le parole elencate sotto. Le parole possono essere scritte in orizzontale, in verticale o in obliquo. Mettendo insieme le lettere rimanenti comparirà una frase nascosta: il nome di un antipasto.

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

### Parole da trovare:

CARCIOFINI  
FORMAGGIO  
HUMMUS  
PANE

PATÉ  
PIZZETTE  
PROSCIUTTO  
OLIVE

RISO  
SALATINI  
SALUMI  
VERDURE

**Frase nascosta:** \_\_\_\_\_

# QUIZ

Rispondi alle seguenti domande.

1. Scrivi il nome di tre verdure di colore rosso utilizzate come ingrediente nelle insalate.

---

---

---

2. Scrivi il nome di tre luoghi in cui è possibile degustare un antipasto.

---

---

---

3. Scrivi il nome di almeno un frutto secco, spesso salato e tostato, che viene utilizzato come ingrediente per aperitivi e antipasti.

---

---

---

4. Scrivi gli ingredienti per fare un'insalata russa.

---

---

---

5. Quale di queste salse può accompagnare un antipasto?

CAPRESE

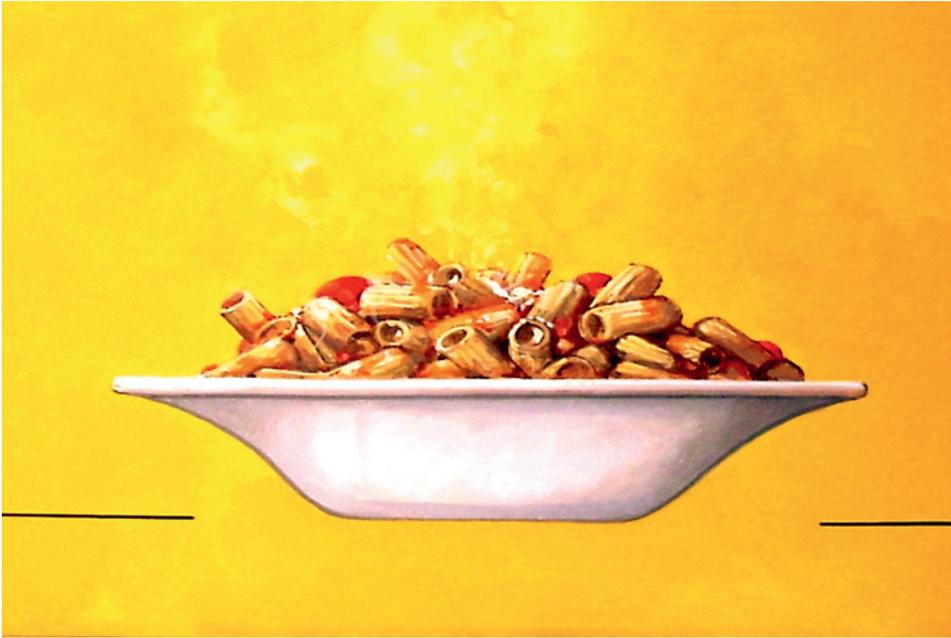
MARMELLATA

MAIONESE

ZABAIONE

# A TU PER TU CON L'OPERA

Osserva l'opera d'arte e rispondi alle domande.



Concessione degli artisti

Silvio De Campo e Renata Galiazzo, *Pasta al pomodoro*, 2011

Settimana 2 - Giorno 1 - Primi piatti

1. Cosa ti fa venire in mente l'opera rappresentata?

---

---

---

2. Scrivi il nome di cinque formati di pasta.

---

---

3. Scrivi il nome di tre modi in cui si può condire la pasta.

---

---

# INDOVINA L'OGGETTO

Segui gli indizi per indovinare l'oggetto.



Courtesy National Gallery of Art, Washington DC, USA

Pieter Claesz, *Still Life with Peacock Pie*, 1627

## Indizi:

- l'oggetto si trova in basso a destra
- l'oggetto è un alimento
- l'oggetto si sforna
- l'oggetto si usa per accompagnare le pietanze
- l'oggetto è profumato e fragrante
- l'oggetto si può farcire

L'oggetto è: \_\_\_\_\_

# MESSAGGIO CIFRATO

						
A	C	D	E	G	H	I

							
L	M	N	O	P	R	S	U

Osserva con attenzione quale lettera è associata a ciascuna figura. La lettera corrisponde all'iniziale dell'alimento raffigurato.

Completa la griglia sottostante associando a ogni immagine la sua lettera e potrai leggere una frase di Madre Teresa di Calcutta.