



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

Il tempo libero

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

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 attenzione, linguaggio e percezione, stimolando curiosità e interesse genuino verso nuove sfide cognitive.

Le attività contenute nel volume riguardano *Il tempo libero* e toccano vari ambiti, tra cui:

- disegno
- scrittura
- cucina
- giochi di società
- enigmistica
- tv, radio e cinema
- bricolage
- giardinaggio

In questo quaderno della serie l'offerta è ulteriormente arricchita da nuove attività e da una Mappa di navigazione che ne consente un uso flessibile e personalizzato, così da poter stimolare le risorse cognitive a seconda delle preferenze, dei bisogni e dei ritmi di ognuno. La presenza di numerose opere d'arte, infine, permette all'utente di vivere un'esperienza innovativa, non solo di stimolo ma anche di apprendimento e conoscenza.

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. È docente presso il corso di Laurea in Logopedia dell'Università degli Studi di Padova.

BARBARA LUCIANA CENERE

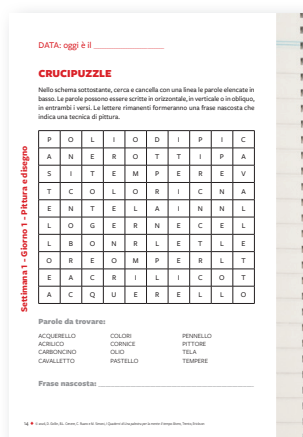
Dottore di ricerca in Storia dell'Arte Contemporanea. Dal 2019 collabora con il Centro Regionale Invecchiamento Cerebrale (CRIC) – Azienda Ospedale Università di Padova, nello sviluppo e nella sperimentazione di paradigmi riabilitativi mediati dalle arti visive.

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

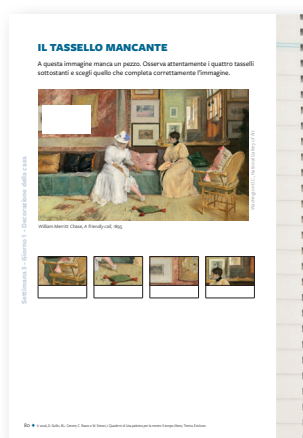
Logopedista esperto nell'attivazione cognitivo-comunicativa della persona con disturbo neurocognitivo. Dottorando in Scienze Linguistiche, Filologiche e Letterarie presso l'Università degli Studi di Padova. Lavora presso il Centro Regionale per lo studio e la cura dell'Invecchiamento Cerebrale (CRIC)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



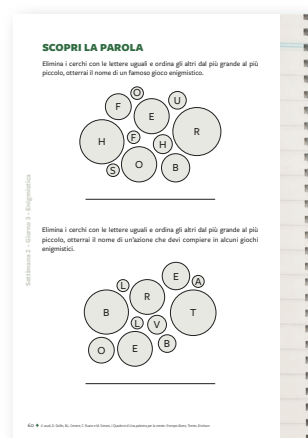
Crucipuzzle



Messaggio cifrato



Il tassello mancante



Scopri la parola

€ 13,00



www.erickson.it



MATERIALE ONLINE vai su:
<https://risorseonline.erickson.it>

INDICE

- 7 Presentazione
- 9 Editoriale: il tempo libero
- 10 Mappa di navigazione alternativa

ATTIVITÀ

- 13 **Settimana 1** Attività creative
- 41 Andare al museo: un hobby che fa bene alla salute
- 45 **Settimana 2** Giochi e passatempi
- 72 Hobby e tempo libero: strumenti preziosi da coltivare e mantenere
- 75 **Settimana 3** Bricolage e «fai da te»
- 101 Consigli pratici per trovare, ritrovare e mantenere hobby e passioni nella vita di tutti i giorni
- 105 **Settimana 4** Attività all'aria aperta e socialità
- 133 Bibliografia

CAUSA O EFFETTO

Completa ciascuna frase scegliendo tra le alternative in basso la giusta causa o la giusta conseguenza.

1. **Emilio non riesce a completare l'album di figurine,** _____.

- A) quindi ha scelto di incollare immagini sbagliate
- B) quindi ha pensato di partire per un lungo viaggio
- C) quindi ha deciso di acquistare all'asta quelle che gli mancano

2. _____,
quindi Serena ha suggerito a Maria Luisa di andare al mercatino dell'usato!

- A) Maria Luisa non riesce a trovare una vecchia radio degli anni Sessanta
- B) Maria Luisa ha sempre sonno
- C) Maria Luisa odia le mezze stagioni

3. **Corrado ha sempre amato scrivere le lettere,** _____.

- A) per questo va spesso al bar
- B) per questo colleziona francobolli
- C) per questo odia usare la bicicletta

4. _____.
Ha una collezione che vale migliaia di euro!

- A) Renata ama gli animali
- B) Renata odia cucinare
- C) Renata ama le borse di lusso

CAUSA O EFFETTO

Completa ciascuna frase scegliendo tra le alternative in basso la giusta causa o la giusta conseguenza.

1. **Gilberto, dopo essere andato in pensione, ha costruito un orto talmente ricco,**_____.

- A) che non ha più bisogno di andare al supermercato
- B) che non deve più uscire di casa
- C) che va sempre al cinema

2. _____.

Ora non si vedono più i segni di muffa sul muro.

- A) Gianna ha realizzato un dipinto meraviglioso
- B) Gianna ha ritinteggiato la parete
- C) Gianna ha acquistato un trapano nuovo

3. **Il nonno di Gianluca è un bravissimo falegname,**_____.

- A) è per questo motivo che non sa usare le cesoie
- B) è per questo motivo che sa costruire mobili molto belli
- C) è per questo motivo che ama passeggiare

4. _____.

Può finalmente mettere in ordine i suoi libri!

- A) Paride ha preparato un ottimo sugo al pomodoro
- B) Paride ha gonfiato la ruota della sua bicicletta
- C) Paride ha riparato la mensola rotta

QUIZ

Rispondi alle seguenti domande.

1. Qual è il nome del responsabile della cucina in un ristorante?

☐ SOMMELIER

☐ PASTICCERE

☐ CAMERIERE

☐ CHEF

2. Scrivi tre profumi che si possono sentire in una cucina.

3. Qual è il tradizionale dolce napoletano a base di grano, ricotta e canditi, tipico del periodo pasquale?

☐ PASTIERA

☐ BABÀ

☐ CASSATA

☐ PASTINA

4. Scrivi il nome di tre sensazioni che può suscitare una pietanza.

5. Scrivi il nome di almeno tre ingredienti che si usano per fare il tiramisù.

PAROLE E IMMAGINI

Leggi la lista e cancella le quattro parole che non si riferiscono a oggetti presenti nell'opera.

Copricapo	Piume	Cesoia	Fertilizzante
Sementi	Ventaglio	Alberi	Scarpe
Anaffiatoio	Tagliaerba	Papaveri	Gallo



New York, The Metropolitan Museum of Art

Edouard Manet, *The Monet Family in Their Garden at Argenteuil*, 1874

INVENTA LA FRASE

Inventa delle frasi legate al mondo della TV, della radio, del cinema e del teatro usando le seguenti parole.

Film – Popcorn

Disco – Indimenticabile

Rappresentazione – Vedere

Interessante – Ricercato

Recitare – Cantare
