

Attività cognitive, con calma

Tre proposte originali da svolgere anche a voce o indicando. Nessun voto, cronometro o significato diagnostico.

Come iniziare

Una consegna alla volta, in un ambiente tranquillo. Puoi coprire parte degli elementi. Fermati se l'attività affatica o crea frustrazione.

1. Cerca i cerchi

Indica i cerchi nella fila. Puoi farlo senza scrivere e senza contare il tempo.



2. Crea due gruppi di parole

Quali parole metteresti insieme? Dai un nome a ciascun gruppo. Puoi rispondere a voce.

MELA

CAMICIA

PERA

CALZA

PESCA

CAPPELLO

Nome del primo gruppo

Nome del secondo gruppo

Adatta la proposta

Semplifica usando meno elementi. La difficoltà con la penna non deve limitare la partecipazione: si può indicare o parlare.

Organizzare una piccola uscita

Un'attività di conversazione e pianificazione, non una prova di autonomia.

3. Immagina di andare a trovare una persona cara

Quali tre cose vuoi controllare o preparare prima di uscire? Non c'è una sola risposta corretta. Raccontale oppure annotale.

Passaggio 1

Passaggio 2

Passaggio 3

Quale proposta è stata piacevole?

Cosa ha aiutato: meno elementi, lettura ad alta voce, pausa...?

Da condividere con il professionista

Questa scheda non previene né diagnostica un deterioramento cognitivo. Se noti difficoltà nuove nella vita quotidiana, parlane con il team curante.