Quaderno

- 1. Immagini per ricordare
- 2. Esercizi per non dimenticare

Associazione assistenza e cura a domicilio del Mendrisiotto e Basso Ceresio

Quaderno

- Immagini per ricordare
 Esercizi per non dimenticare



La prima sezione presenta 12 fotografie scattate nel Mendrisiotto tra gli anni '20 e gli anni '50 da Gino Pedroli. Sono momenti di vita quotidiana e testimonianze dei luoghi vissuti dalla gente nel nostro territorio, raccontano di loro, consentendogli di rimanere impressi nella nostra storia.

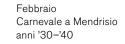
Queste immagini oltre a raccontare il susseguirsi delle stagioni sull'arco di un anno, vorrebbero aiutare a riattivare la memoria di chi le osserva, quella personale ma non solo, quella legata ai luoghi, alle usanze, agli eventi, siano essi direttamente conosciuti o raccontati. Semplici domande possono essere utili nell'esercizio: ci sono ricordi personali legati a una di queste fotografie? Che sensazione suscita osservarle? C'è qualche dettaglio che colpisce? In che periodo dell'anno sono state scattate?

Dopo averne osservata una per qualche minuto si può provare a chiudere gli occhi e pensare a cosa è rimasto impresso nella mente: un dettaglio, un'immagine ad essa collegata, un'emozione.

Questi sono suggerimenti su come si può lavorare sul proprio benessere cognitivo a partire da un'immagine.

Immagini per ricordare fotografie di Gino Pedroli





Marzo Domenica delle Palme a Mendrisio







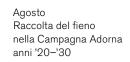
Aprile Tramviere sulla tratta Mendrisio-Riva San Vitale Maggio Lezione di anatomia alla Scuola Agricola di Mezzana anni '40-'50





Giugno Donne al lavoro nel Cappellificio Moresi a Mendrisio Luglio Donne che filano le foglie di tabacco per essiccarle





Settembre Vinificazione all'aperto anni '40





Ottobre Macelleria a Stabio

Novembre Giostra alla fiera di San Martino a Mendrisio anni '30





Dicembre Mercatino natalizio dell'ortolano di Chiasso



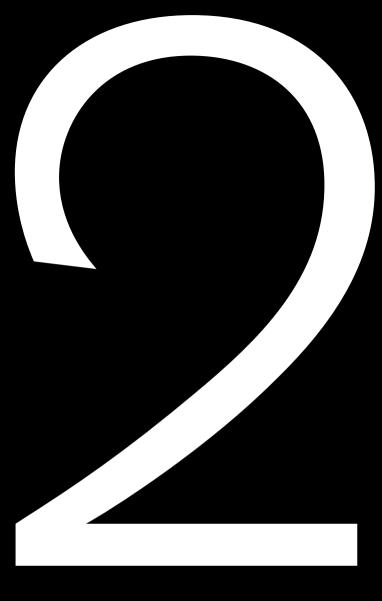
La seconda sezione è composta da alcuni esercizi atti a stimolare la memoria, le capacità attentive, il ragionamento.

Gli esercizi si possono fare da soli, o in compagnia: è bello condividere ciò che si fa. Gli operatori di Assistenza e Cura a Domicilio sono a disposizione per aiutare o dare un consiglio.

L'obiettivo è stare il più possibile concentrati su quanto viene proposto svolgendo l'attività progressivamente e secondo i propri ritmi.

Non deve essere una forzatura cimentarsi in questi esercizi perché tutto ciò che viene fatto mal volentieri non è un incentivo al benessere. È importante prendersi i tempi e i modi che si ritengono migliori: se si è troppo stanchi è faticoso stare concentrati. In quel caso meglio non insistere altrimenti si rischia di innervosirsi, perdendo la funzione di aiuto a stare in attività.

Per svolgere gli esercizi serve un evidenziatore, una matita, un temperino e una gomma per cancellare. Esercizi per non dimenticare A cura di Manuela Valsecchi



Gennaio	Esercizio 1				
Terminato l'esercizio incollare il bollino n.1 sulla pagina di gennaio del calendario	Riscrivere le seguenti parole in ordine alfabetico tenendo presente che a volte bisogna guardare anche la seconda o la terza lettera; scrivere a parte l'alfabeto può essere d'aiuto finocchio, pasticcio, ginestra, albicocca, tesoro, quadro, babbuino, lontano, dattero, scopo, pittore, vicino, zebra, pirata, cucina, elefante, miniera, sentinella, leone, primula, nave, oleandro, castello, imbarazzo, rinoceronte, melanzana				
	Provi a dividere queste parole in categorie e memorizzarle:				
	Vi à differenze rienette ad impererle e memorie in ordine enerce?				
21	Vièdifferenza rispetto ad impararle a memoria in ordine sparso? ○ Sì ○ No				

-ehhrai

Terminato l'esercizio incollare il bollino n.2 sulla pagina di febbraio del calendario

Esercizio 2

Rintracciare nello schema di lettere sottostante le parole elencate, che possono trovarsi in tutte le direzioni possibili, verticali, orizzontali e diagonali. Usare un evidenziatore e cancellare le parole dall'elenco una volta rintracciate può essere d'aiuto.

A ricerca ultimata, le lettere rimaste scoperte daranno la frase:

(2, 5, 8, 4, 3, 1, 9, 4, 7, 4).

arlecchino balanzone brighella burlamacco castagnole cento colonia dolci epoca festa gianduja grasso ivrea martedi marzo meneghino nizza pulcinella risa sabato scherzo stelle stenterello sud america tortelli venezia viareggio zeppole zone

Descrivere una maschera conosciuta Quali ricordi ha del carnevale?

/larzo

Terminato l'esercizio incollare il bollino n. sulla pagina di marz del calendario

Esercizio 3

Leggere con attenzione il testo, contando quante volte si trova la parola "cucina". Rispondere poi alle domande.

Giovanni è un cuoco strepitoso. La sua cucina è famosa in tutta la nazione ma in pochi conoscono la sua storia. Da bambino faceva disperare tutti perché mangiava davvero poco: la sua mamma doveva rincorrerlo per tutta la cucina per fargli ingoiare qualche boccone... con il risultato che spesso i mobili della cucina erano tutti sporchi, come se avessero pranzato loro al posto di Giovanni! In famiglia le provarono tutte: tanti cibi diversi e colorati venivano cucinati ma a Giovanni sembrava importasse solo giocare. E fu così che al suo babbo venne un'idea: giochiamo alla cucina! Ma non con pentolini e cibi finti... no, anche con ciò che è vero! Chissà mai che gli scappi qualcosa in bocca. E così Giovanni iniziò il gioco in cucina con mamma e papà. Mettere le mani in pasta era molto divertente per Giovanni, tanto che la cucina divenne la sua stanza preferita. A volte invitavano anche la cugina Sofia a cucinare con loro: lei era una bimba piuttosto agitata ma restava affascinata da quel mondo fatto di pentole e mestoli, che facevano anche rumore! E così Giovanni proseguì in questa passione... Ed ora che è un cuoco affermato, ha portato l'idea di mamma e papà anche nella sua cucina: fa dei laboratori per tutti i bimbi che come lui

sono appassionati e incuriositi da quel gioco... grandi e piccoli, magri e

Quante volte è scritta la parola cucina? Cosa ricorda della storia letta? Cosa piaceva fare a Giovanni da piccolo? Con chi stava in cucina? Chi era Sofia? Come era lei da bambino/a?

24

paffutelli, la cucina di Giovanni riunisce proprio tutti!

Aprile

Terminato l'esercizio incollare il bollino n.4 sulla pagina di aprile del calendario

Esercizio 4

Riscrivere ogni parola in simboli aiutandosi con la legenda

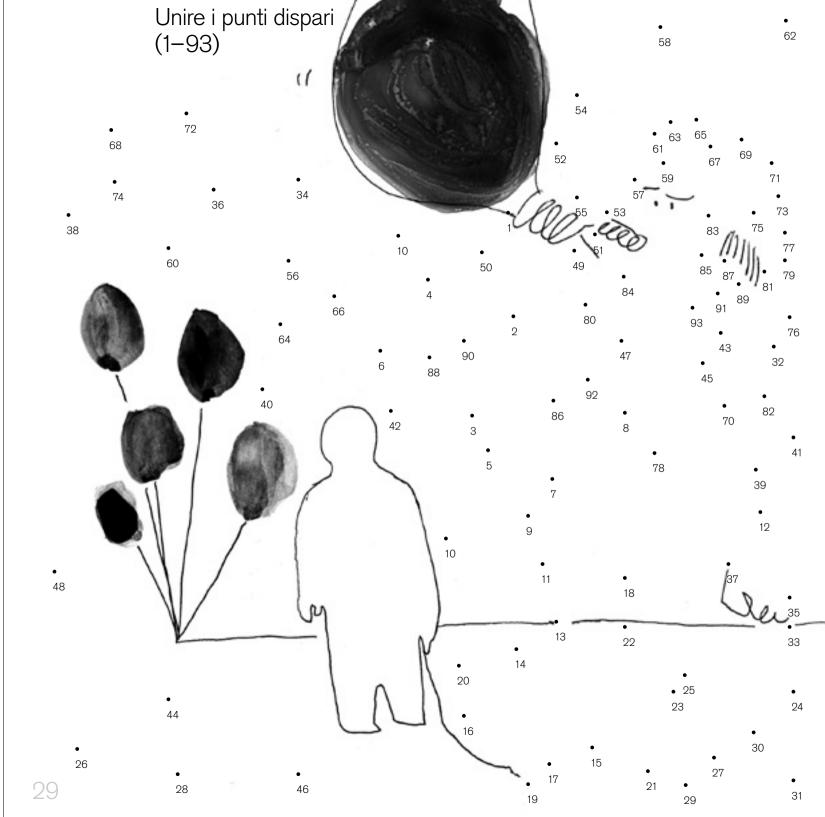
\bigcirc	\ominus	\bigcirc	Θ	\bigcirc	\odot	D	
Aa	Bb	Сс	Dd	Ee	Ff	Gg	
		\bigcirc					
Hh	li	LI	Mm	Nn	Oo	Рр	
				-			
Qq	Rr	Ss	Tt	Uu	Vv	Zz	
R	0	S	a				
Α	u	t	0				
G	0	n	n	a			
T	0	r	t	a			

Scrivere la categoria di appartenenza di ogni parola					
2.					
1.					
5					
Scrivere in	un minuto il n	naggior num	ero di parole	per ogni cat	egoria
Categoria 1					
Categoria 2					
Categoria 3					
Categoria 4					
Categoria 5					

Esercizio 5

Unire le parole seguendo l'ordine alfabetico

otturazione quadrato pregare birillo aceto tinozza cantina uvetta nipote lumaca dattero zanzariera frugare vascello gelato effetto hotel imbuto regolo minestra simpatia



Eservizio 6

Terminato l'esercizio incollare il bollino n.6 sulla pagina di giugno del calendario Trovare le 20 differenze tra le due vignette, segnandole unicamente su quella posta a destra. Seguire sempre una direzione (es.: da sinistra verso destra) aiuta a dirigere l'attenzione ed a focalizzarsi meglio sui particolari. Prima di iniziare, fare una stima di quante differenze pensa di riuscire a trovare.

1



2.



Quante differenze ha trovato?
Rispetto alla stima iniziale ne ha trovate di più o di meno?
Cosa ricorda dell'illustrazione?
Quanti oggetti c'erano sul tavolo?
In quale luogo era ambientato?

Esercizio 7

Luglio

Terminato l'esercizio incollare il bollino n.7 sulla pagina di luglio del calendario

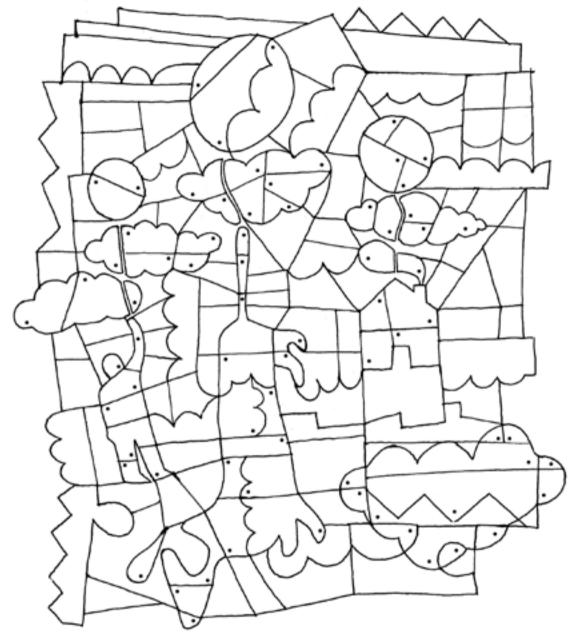
Leggere con attenzione il testo e rispondere alle domande che seguono

Gennaio mette ai monti la parrucca, Febbraio grandi e piccoli imbacucca, Marzo, libera il sol di prigionia, Aprile, di bei colori orna la via. Maggio, vive tra musiche e uccelli, Giugno ama i frutti appesi ai ramoscelli, Luglio falcia le messi al sol leone, Agosto avaro ansando le ripone. Settembre ai dolci grappoli a rubina, Ottobre di vendemmie riempie la tina. Novembre ammucchia aride foglie in terra; Dicembre ammazza l'anno e lo sotterra.

Conosceva già questa filastrocca?

Che cosa vuole comunicare?	

Colorare solo gli spazi con i puntini.



Di cosa parla la filastrocca letta prima?

sulla pagina di agosto del calendario

Terminato l'esercizio incollare il bollino n.8

Esercizio 8Riscrivere le

Riscrivere le lettere seguendo la tabella. Si troverà un noto proverbio (3,7,3,2,9)

1	2	3	4	
n	m	а	d	
i	е	U	0	
V	r	f	р	

1■4●1■	3▲3■

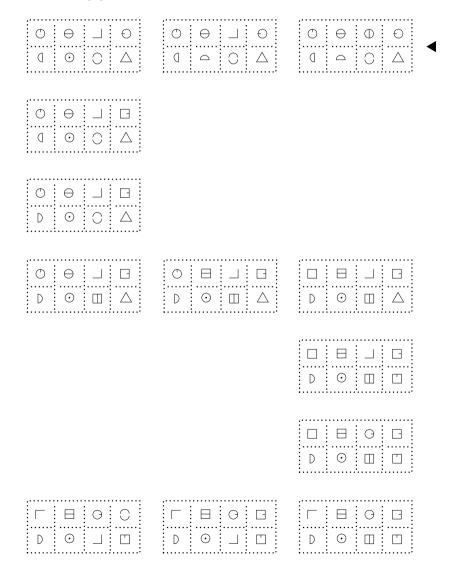
4▲2▲1●	2■3■1⊿	1 2●2 1 3
--------	--------	-------------------------

Scrivere tutti i proverbi ch	ne ricorda

Esercizio 9

Terminato l'esercizio incollare il bollino n.9 sulla pagina di settembre del calendario Lungo il percorso ci sono 13 tessere con 8 simboli ognuna. I simboli, tuttavia, non sono gli stessi per tutte. Partendo dalla seconda tessera, confrontare i simboli ivi contenuti con quelli presenti nella tessera precedente, individuando e cerchiando il simbolo diverso. Fare lo stesso per le altre tessere.

Questo esercizio necessita di molta concentrazione, quindi è bene farlo quando non si è troppo stanchi.



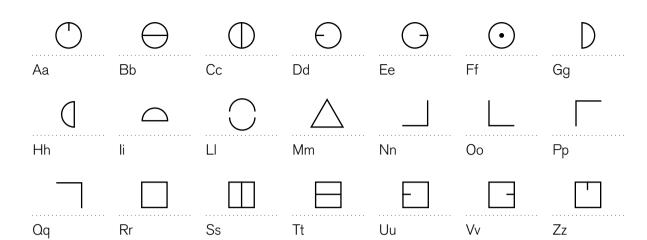
La disposizione delle tessere quale lettera disegna?
Scrivere il maggior numero di parole che iniziano con quella lettera, ad esclusione di nomi propri di persona, paesi e città
Scrivere il maggior numero di parole che iniziano con la lettera M, ad esclusione di nomi propri di persona, paesi e città
Scrivere il maggior numero di parole che iniziano con la lettera C, ad esclusione di nomi propri di persona, paesi e città

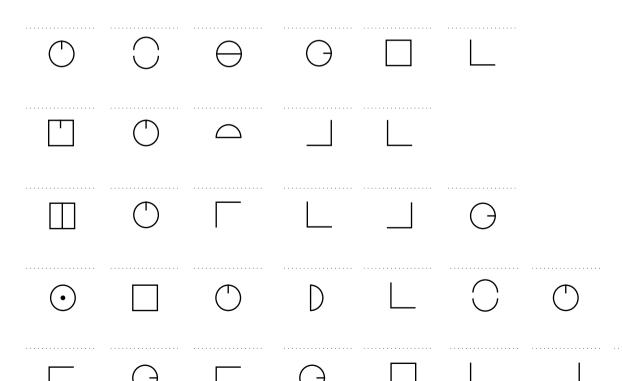
Ottobre

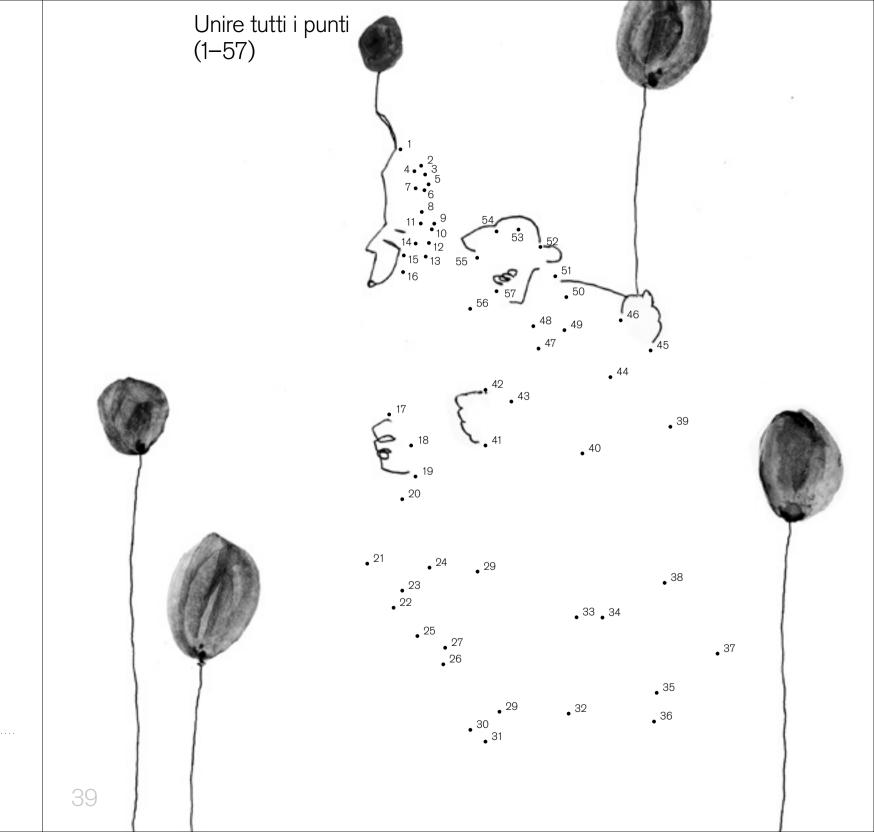
Terminato l'esercizio incollare il bollino n.10 sulla pagina di ottobre del calendario

Esercizio 10

Riscrivere le parole in lettere aiutandosi con la legenda







Ripensando all'esercizio precedente, quante parole ricorda?
Provi a scriverle di seguito

Novembre

Esercizio 11

Terminato l'esercizio incollare il bollino n.11 sulla pagina di novembre del calendario

Cancellare le lettere corrispondenti alle soluzioni delle definizioni, seguendo il percorso delineato. Le lettere che restano formano una frase con una nota fiera del mendrisiotto (3,4,2,8,1,8,2,9,3,7)

Si ap	re quando piove ······	Ombnerello	
 :	Lo si legge ······	Gidiornale	a e s c c e m l u M Produce latte
Lo si			
Cosm	Cosmetico Fiore che ama il sole	Rosmsetbto Gimraseole	evanoirnaFIngrediente del pane
			a a i r u e g r n A Frutto estivo
Fiore			samirmdog N Cancella
Le fa		Uioovsifea Autgegugri Acanndemla	
			attehcsroF Una posata
Si far			olslavaaiC Animale elegante
Falu			
	Coprono il sole	Ntuivonole	osorrenae G Un monte
Copr			· f
			eifargotoF Contengono ricordi

Terminato l'esercizio incollare il bollino n.12 sulla pagina di dicembre del calendario

Esercizio 12

Leggere con attenzione il testo e rispondere alle domande

La leggenda del Presepe

Nelle cronache del 1200 si legge che San Francesco inventò a Greccio, vicino a Rieti, il primo presepe.

Francesco era famoso in tutta la cristianità per la vita che conduceva e molti giovani avevano lasciato beni e professione per seguirlo nel suo ideale di povertà. Egli parlava del Vangelo con tale entusiasmo che la gente e persino gli uccelli lo ascoltavano attenti.

Nell'anno 1210 era stato a Roma da papa Onorio III e gli aveva chiesto l'approvazione della sua Regola di vita con i fratelli, in povertà assoluta, predicando il Vangelo nella semplicità. Qualche anno dopo - era il 1219 egli, "armato" solo del perdono e della parola di Gesù, partì crociato in Oriente. Fu ricevuto dal sultano Al-Malik Al-Kamil e poté visitare in pace i luoghi santi della vita del Signore. Il ricordo più intenso di questo viaggio fu la visita all'umile grotta di Betlemme ove il Signore volle nascere. Tornato in Italia, un giorno incontrò un nobiluomo di nome Giovanni che gli chiese cosa doveva fare per seguire le vie del Signore. Francesco gli disse di prepararsi ad accogliere Gesù nel suo cuore e preparare il Natale. Allora quel tale fece costruire una stalla, vi fece portare del fieno e condurre un bove e un asino. Poi arrivò dicembre... La notte di Natale del 1223 molti pastori e contadini, artigiani e povera gente si avviarono verso la grotta che Giovanni da Greccio aveva preparato per Francesco. Alcuni avevano portato doni per farne omaggio al Bambino e dividerli con i più poveri. Francesco disse di voler celebrare un rito nuovo, più intenso e partecipato; per questo aveva chiesto il permesso al papa. Su un altare improvvisato un sacerdote celebrò la Messa.

Francesco, attorniato dai suoi frati, cantò il Vangelo. Stando davanti alla mangiatoia, egli aveva il viso cosparso di lacrime, traboccante di gioia. Allora fu visto «dentro la mangiatoia un bellissimo bambino addormentato che il beato Francesco, stringendo con ambedue le braccia, sembrava destare dal sonno». Fra i testimoni del miracolo molti erano personaggi degni di fede e questo contribuì a divulgare la notizia in tutto il Lazio, l'Umbria e la Toscana fino a Genova e Napoli. Da quel miracolo molti trassero benefici spirituali e corporali: alcuni si convertirono e diventarono più buoni, altri guarirono da malattie, altri trovarono forza e pace interiore. Tutto il paese sapeva di questi prodigi e teneva memoria di quella notte santa, quando un Bambino era apparso a Francesco, che aveva voluto ricostruire l'ambiente del primo Natale in un bosco dell'Appennino.

Nel periodo natalizio si sentono leggende legate ad altre abitudini. Ne conosce qualcuna?
Quali sono le decorazioni legate al Natale è solito/a fare?

Quaderno
allegato
al calendario
2015
Associazione
assistenza e cura
a domicilio
del Mendrisiotto
e Basso Ceresio
Presidente
Giorgio Comi
Direttore
Brian Frischknecht
Direttrice aggiunta
Sabrina Revolon

Fotografie
Gino Pedroli
Ares Pedroli
Chiasso
Illustrazioni
Tommaso Nava

Progetto grafico Studio CCRZ Balerna

Stampa e confezione Progetto Stampa Chiasso

