

Quaderno

1. Immagini per ricordare

2. Esercizi per non dimenticare

**Associazione
assistenza e cura
a domicilio
del Mendrisiotto
e Basso Ceresio**

Quaderno **1. Immagini per ricordare**
2. 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



1
Gennaio
Coldrerio
anni '30-'40



2
Febbraio
Carnevale a Mendrisio
anni '30-'40



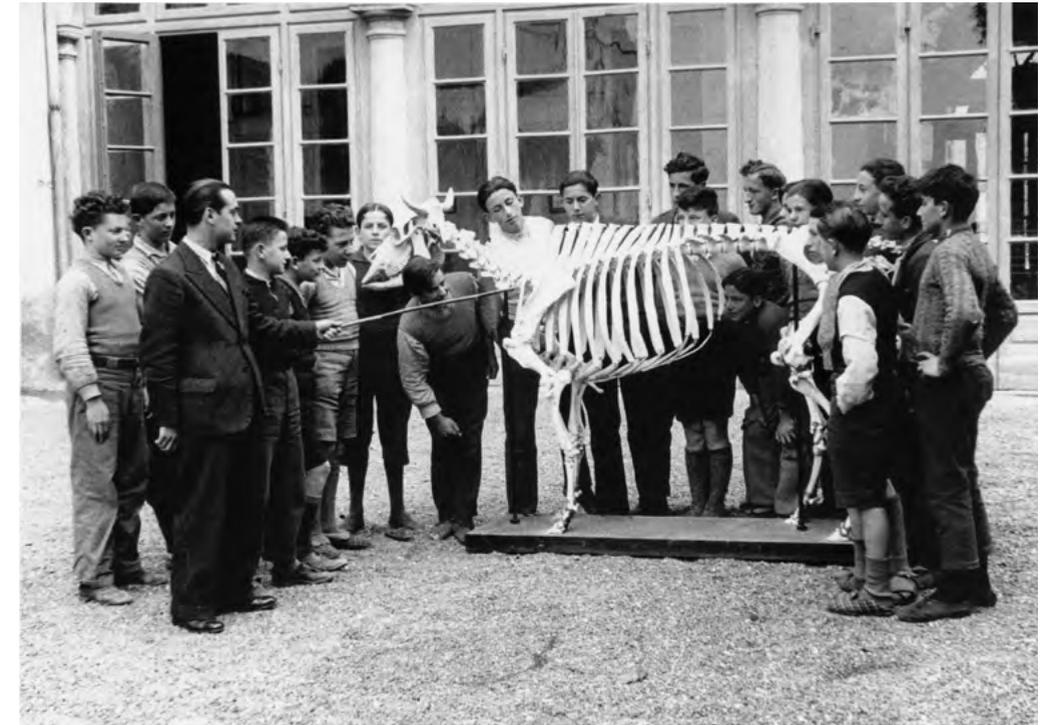
3
Marzo
Domenica delle Palme
a Mendrisio





4
Aprile
Tramviere sulla tratta
Mendrisio-
Riva San Vitale

5
Maggio
Lezione di anatomia
alla Scuola Agricola
di Mezzana
anni '40-'50





6
Giugno
Donne al lavoro
nel Cappellificio Moresi
a Mendrisio

7
Luglio
Donne che filano
le foglie di tabacco
per essicarle



8
Agosto
Raccolta del fieno
nella Campagna Adorna
anni '20-'30



9
Settembre
Vinificazione all'aperto
anni '40



10
Ottobre
Macelleria a Stabio



11
Novembre
Giostra alla fiera
di San Martino
a Mendrisio
anni '30





La seconda sezione è composta da alcuni esercizi atti a stimolare la memoria, la concentrazione, 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.

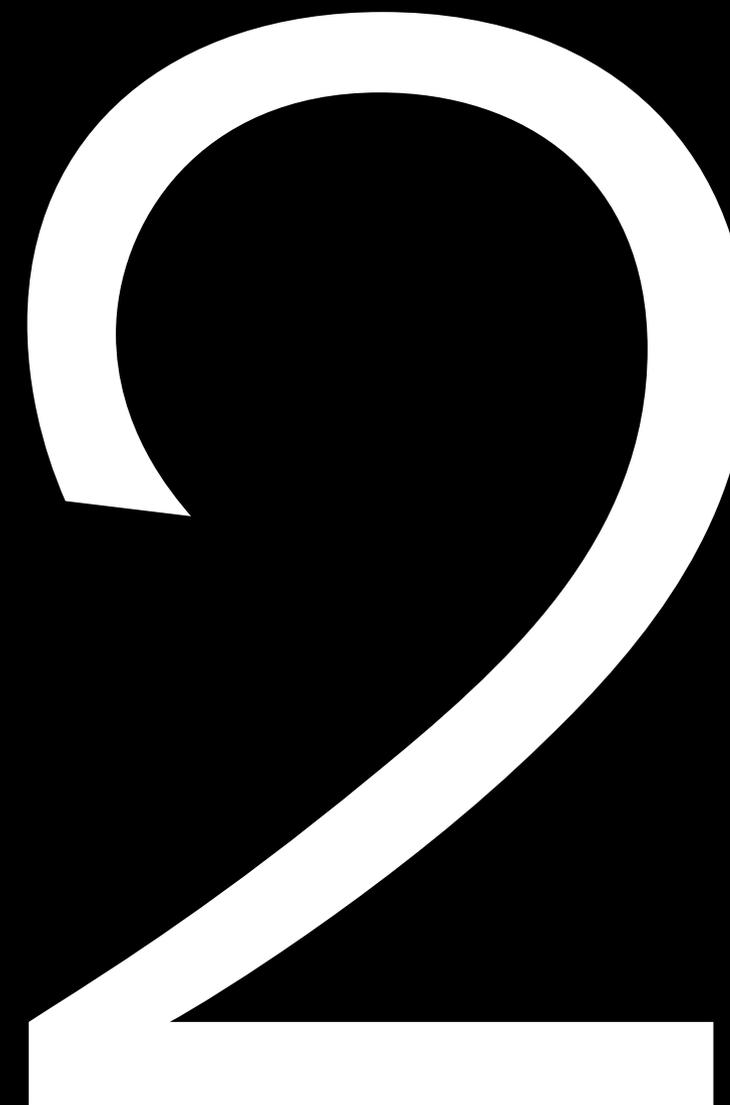
L'obiettivo è stare il più possibile concentrati su quanto viene proposto svolgendo l'attività progressivamente e secondo i propri ritmi.

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



Terminato l'esercizio
incollare il bollino n.1
sulla pagina di gennaio
del calendario

Esercizio 1

Riscrivere le seguenti parole in ordine alfabetico tenendo presente che a volte bisogna guardare anche la seconda o la terza lettera.

Annotare su un foglio 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 è differenza rispetto ad impararle a memoria in ordine sparso?

- Sì
- No

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)

B	S	T	E	L	L	E	N	O	Z	N	A	L	A	B	arlecchino
A	R	L	E	C	C	H	I	N	O	I	U	O	N	U	balanzone
D	E	I	M	A	R	T	E	D	I	Z	E	S	T	R	brighella
T	P	C	G	O	S	C	H	E	R	Z	O	S	P	L	burlamacco
O	O	A	I	H	P	O	N	O	E	A	L	A	A	A	carri
A	C	S	A	R	E	O	I	P	E	O	Z	R	A	M	castagnole
L	A	T	N	D	Z	L	P	G	L	I	C	G	E	A	cento
L	I	A	D	E	C	O	L	L	G	H	E	N	A	C	colonia
E	L	G	U	C	L	A	E	A	R	E	E	N	E	C	dolci
N	L	N	J	E	V	R	A	L	E	G	R	O	G	O	epoca
I	E	O	A	F	E	S	T	A	H	N	I	A	S	C	festa
C	T	L	H	T	E	I	R	I	C	A	R	R	I	I	gianduja
L	R	E	N	Z	C	O	N	A	I	Z	E	N	E	V	grasso
U	O	E	V	L	A	O	T	A	B	A	S	L	E	R	ivrea
P	T	C	O	L	O	N	I	A	C	E	N	T	O	E	martedì
S	U	D	A	M	E	R	I	C	A	A	S	I	R	A	marzo

Descrivere una maschera conosciuta

Quali ricordi ha del carnevale?

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 paffutelli, la cucina di Giovanni riunisce proprio tutti!

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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

Aa	Bb	Cc	Dd	Ee	Ff	Gg
Hh	Ii	Ll	Mm	Nn	Oo	Pp
Qq	Rr	Ss	Tt	Uu	Vv	Zz

R o s a

A u t o

G o n n a

T o r t a

P e p e r o n e

Scrivere la categoria di appartenenza di ogni parola

-
-
-
-
-

Scrivere in un minuto il maggior numero di parole per ogni categoria

Categoria 1					
Categoria 2					
Categoria 3					
Categoria 4					
Categoria 5					

Esercizio 5

Unire le parole seguendo l'ordine alfabetico

Terminato l'esercizio incollare il bollino n.5 sulla pagina di maggio del calendario

otturazione

pregare

quadrato

aceto

tinozza

birillo

cantina

uvetta

nipote

lumaca

dattero

zanzariera

frugare

vascello

gelato

hotel

imbuto

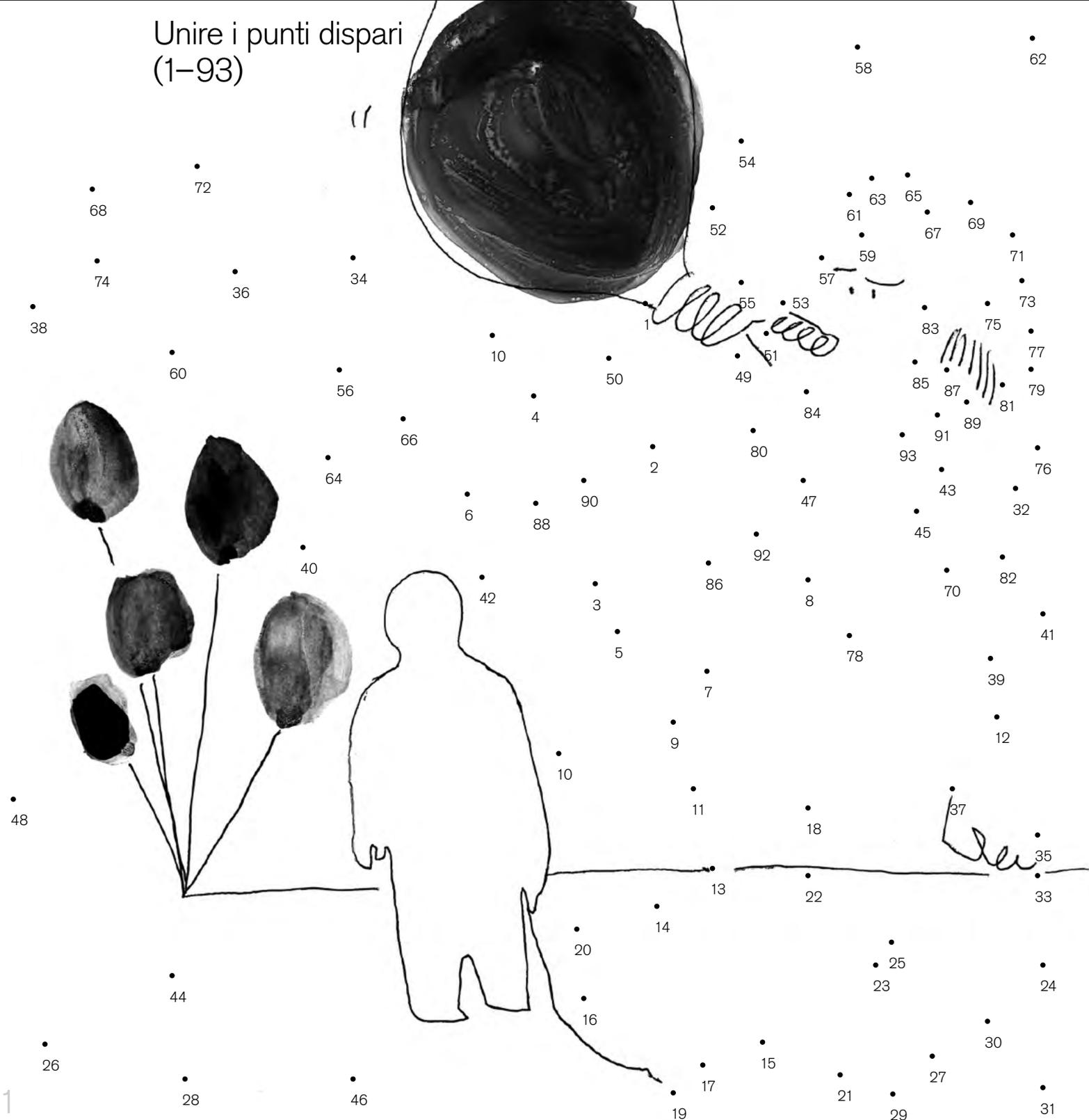
effetto

regolo

minestra

simpatia

Unire i punti dispari (1-93)



Esercizio 6

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?

Luglio

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

Esercizio 7

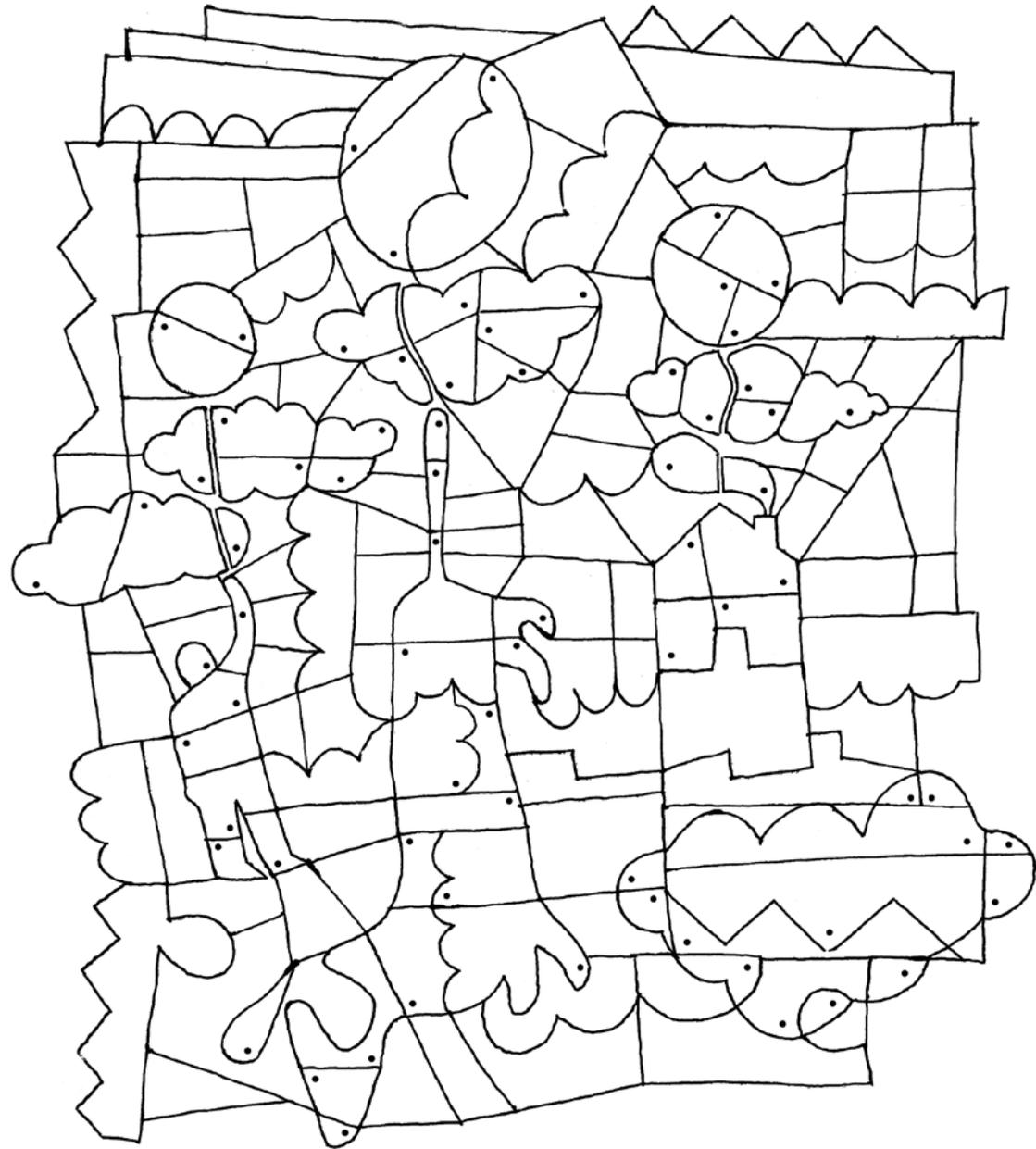
Leggere con attenzione il testo e rispondere alle domande che seguono

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?

Agosto

Terminato l'esercizio
incollare il bollino n.8
sulla pagina di agosto
del calendario

Esercizio 8

Riscrivere le lettere seguendo la tabella. Si troverà un noto proverbio

(3, 7, 3, 2, 9)

1	2	3	4	
n	m	a	d	■
i	e	u	o	●
v	r	f	p	▲

3● 1■ 3■ 2▲ 4● 1■ 4■ 1● 1■ 2●

1■ 4● 1■ 3▲ 3■

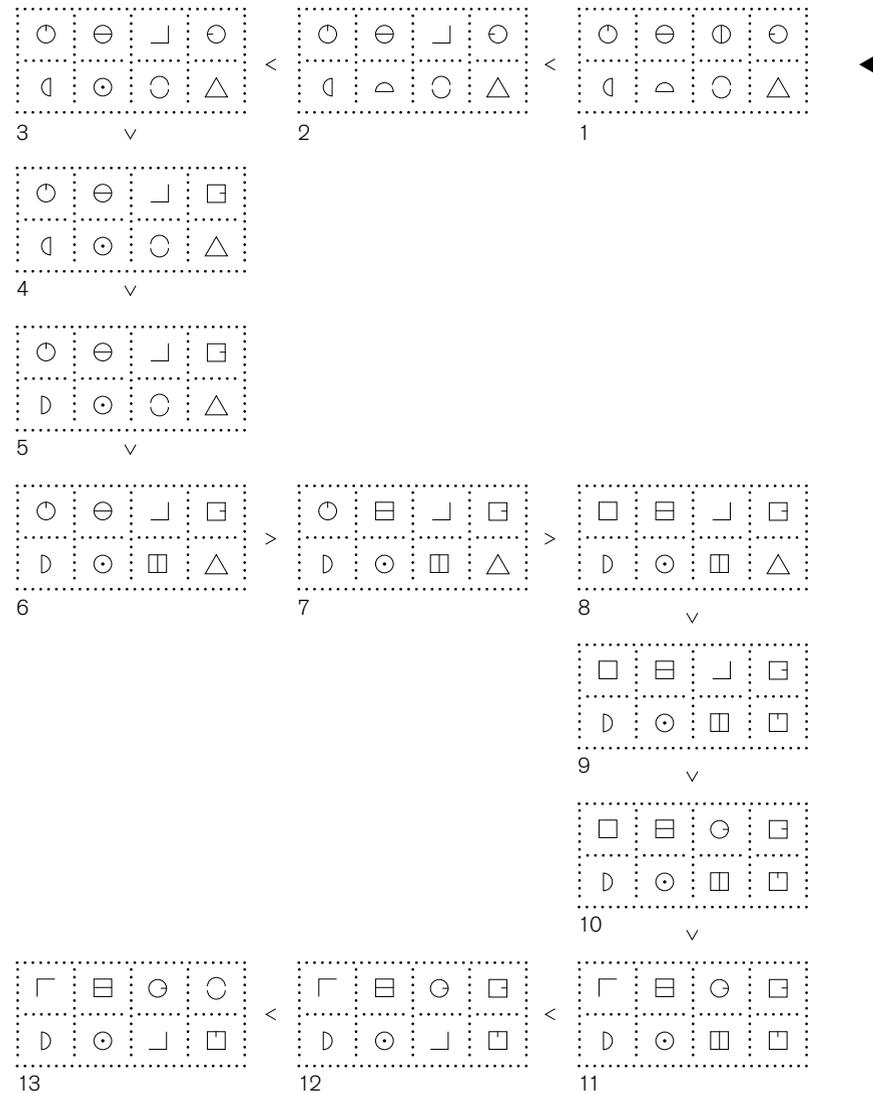
4▲ 2▲ 1● 2■ 3■ 1▲ 2● 2▲ 3■

Scrivere tutti i proverbi che ricorda

Terminato l'esercizio incollare il bollino n.9 sulla pagina di settembre del calendario

Esercizio 9

Le 13 tessere di questo esercizio contengono 8 simboli ciascuna. Partendo dalla seconda tessera, confrontare i simboli contenuti in ogni tessera con quelli presenti nella precedente, cerchiando il simbolo diverso. 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

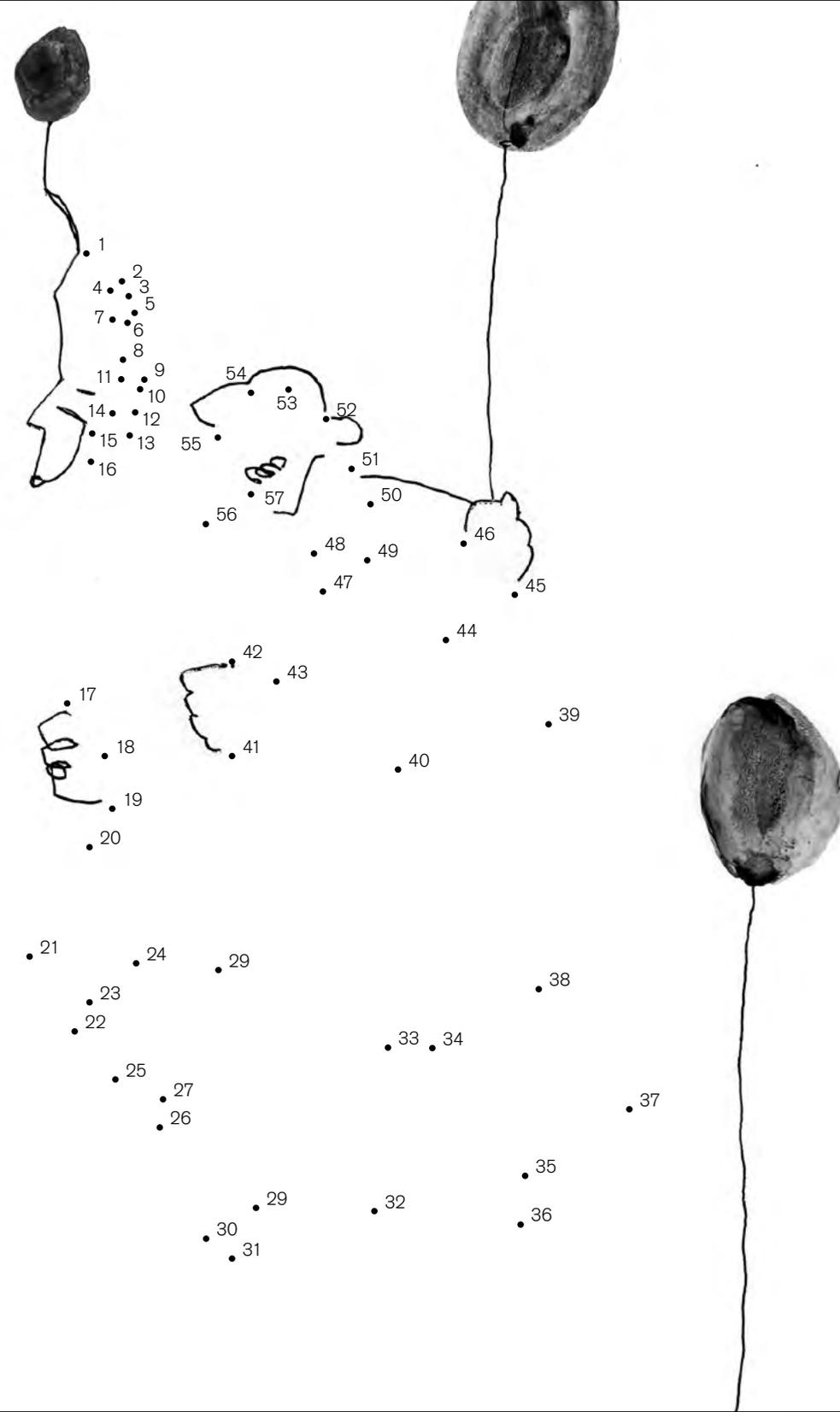
Terminato l'esercizio incollare il bollino n.10 sulla pagina di ottobre del calendario

Esercizio 10

Riscrivere le parole in lettere aiutandosi con la legenda

Aa	Bb	Cc	Dd	Ee	Ff	Gg
Hh	Ii	Ll	Mm	Nn	Oo	Pp
Qq	Rr	Ss	Tt	Uu	Vv	Zz

Unire tutti i punti (1-57)



Ripensando all'esercizio precedente, quante parole ricorda?

Provi a scriverle di seguito

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Novembre

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

Esercizio 11

Seguendo il percorso delineato dalle frecce, cancellare le lettere corrispondenti alla soluzione degli enigmi. Le lettere rimanenti, prese nell'ordine, formano una frase con una nota fiera del Mendrisiotto

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

► Si apre quando piove > Ombnerello aesccemluM <..... Produce latte

Lo si legge > Gidiornale evanoirnaF <..... Ingrediente del pane

Cosmetico > Rosmsetbto aairuegrnA <..... Frutto estivo

Fiore che ama il sole > Gimraseole samirmdogN <..... Cancella

Le fa la gallina > Uioovsifea attehcsroF <..... Una posata

Si fanno ai compleanni > Autgegugri olslavaaiC <..... Animale elegante

Fa luce quando è buio > Acanndemla osorrenaeG <..... Un monte

Coprono il sole > Ntuivonole eifargotoF <..... Contengono ricordi

.....

.....

.....

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 divennero 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 decorazioni natalizie prepara solitamente?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

Fotografie
Gino Pedroli
© Ares Pedroli
Chiasso
Illustrazioni
Tommaso Nava

Progetto grafico
Studio CCRZ
Balerna

Stampa e confezione
Progetto Stampa
Chiasso



