

REGIONE LIGURIA

GIARDINO DELLA MEMORIA

Il Giardino della Memoria è un percorso lungo il quale sono esposti 10 pannelli che riportano diversi esercizi per allenare la memoria. Ad ogni stazione viene proposto un esercizio su un aspetto della memoria o delle funzioni correlate. E' consigliabile avere con sé un taccuino e matita, gli esercizi possono essere svolti da soli o in compagnia.

OBIETTIVI DEL PERCORSO

- 1) Stimolare, attivare la memoria e le funzioni cognitive al processo di memorizzazione: attenzione, ragionamento, capacità di giudizio, categorizzazione, fluenza verbale, associazione e spirito di osservazione.
- 2) Potenziare le abilità cognitive di cui si dispone che rimangono inutilizzate o sottoposte ad un utilizzo inadeguato.
- 3) Innalzare, con il miglioramento delle prestazioni, il tono dell'umore, l'autostima e conseguentemente la qualità della vita.



Esercizio 1 ACUTEZZA VISIVA

- Obiettivo** L'acutezza visiva è spesso velata dall'abitudine. È quindi importante riscoprire la vista, per esempio, attraverso i colori.
- Esercizio** Individuate una decina di colori diversi nel parco, e abbinateli all'elemento corrispondente. Ad occhi chiusi, ricordate gli elementi e il loro colore. Aprite gli occhi per controllare. Procedete in questo modo fino alla completa riuscita.
- Varianti** Individuate un'altra zona del parco. Scegliete elementi dello stesso colore, memorizzateli e provate ad elencarli ad occhi chiusi.
- Consigli** Sforzatevi di osservare i colori e le loro sfumature associate alle persone o alla pubblicità (vestiti, accessori, capelli) e memorizzateli. Servitevi dei colori, associati agli oggetti, per facilitare il ricordo di informazioni importanti. È utile farsi controllare regolarmente la vista.



Esercizio 2 ACUTEZZA UDITIVA

Obiettivo Ciò che non è ascoltato bene non può essere memorizzato.

L'acutezza uditiva va perfezionata, allenandosi per esempio, a discriminare e riconoscere i rumori circostanti.

Esercizio Ascoltare attentamente tutti i rumori che sono presenti nel parco.

Cercate di porre attenzione ad un solo tipo di rumore alla volta (ad es. voci umane, animali, motori, ecc.).

Varianti Ascoltare, classificare i rumori e ad occhi chiusi, cercando di localizzare la fonte dei rumori nello spazio intorno a voi.

Consigli Allenatevi regolarmente ad ascoltare le parole delle canzoni, gli strumenti di un brano musicale, i rumori in luoghi affollati. È utile farsi controllare regolarmente l'udito.



REGIONE LIGURIA

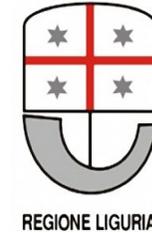
Esercizio 3 ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE

Obiettivo L'attenzione consente di orientare la percezione. La concentrazione permette di focalizzarsi su un compito o su uno stimolo determinato. La buona attenzione e concentrazione aiutano la memoria.

Esercizio Individuate un angolo del parco e focalizzate l'attenzione rispettivamente solo sulle piante, o sugli animali, o sulle persone, o sugli oggetti inanimati (ad esempio biciclette e panchine). Ad occhi chiusi, cercate di ricordare gli elementi che avete appena focalizzato.

Varianti Procedete come sopra, ma indirizzate la vostra attenzione su elementi che abbiano un colore da voi scelto.

Consigli Guardate o ascoltate con più attenzione ciò che intendete memorizzare e soprattutto, analizzatelo con calma.



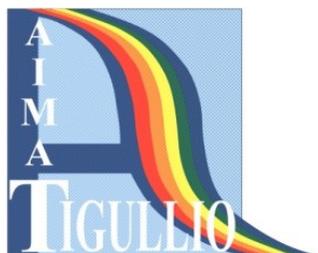
Esercizio 4 FUNZIONI ESECUTIVE

Obiettivo Pianificare le nostre attività e controllare la loro esecuzione.

Esercizio Cercate di immaginarvi le attività che svolgete abitualmente. Per ciascuna delle attività elencate, scrivete sul vostro taccuino gli oggetti e le azioni necessarie per compierle: preparare il caffè (es. aprire la caffettiera, prendere il caffè, mettere l'acqua ecc.) lavarsi i denti, fare la doccia o il bagno, fare la spesa.

Varianti Come sopra, elencando le azioni o gli oggetti a ritroso, cioè dall'azione finale a quella iniziale.

Consigli Ogni tanto cercate di eseguire le vostre mansioni quotidiane, in modo meno automatico, con maggiore presa di coscienza: cosa faccio e come lo faccio.



Esercizio 5 IMMAGINI MENTALI

- Obiettivo** I nostri ricordi sono spesso fatti di immagini evocate mentalmente. È importante, quindi, tenere in allenamento la capacità di creare nella mente immagini visive precise.
- Esercizio** Immaginate, ad occhi aperti o chiusi, la sala dell'ultima casa che avete visitato e descrivetela mentalmente.
- Varianti** Fate la stessa cosa per altri ambienti (ristorante, albergo, ecc), visitati di recente.
- Consigli** Osservate sempre bene gli ambienti o i percorsi abituali che frequentate e cercate di riprodurli nella vostra mente.



Esercizio 6 MEMORIA INCIDENTALI

Obiettivo La maggior parte dei nostri ricordi è memoria incidentale. Recuperare i ricordi formati, in maniera non intenzionale e quindi di facile oblio.

Esercizio Cercate di ricordarvi dove eravate la settimana scorsa a quest'ora, rispondendo alle seguenti domande: cosa? chi? come? perché? Se non riuscite, cercate di ricordare altri eventi della settimana scorsa; rifletteteci e formulate le stesse domande.

Varianti Fate la stessa cosa per informazioni apprese il giorno prima: lettura, programmi televisivi, film, racconti di terzi.

Consigli Prima di addormentarvi, pensate a ritroso (dalla sera alla mattina) tutto quello che vi è successo nella giornata. Leggete e guardate la TV, pensando ogni tanto che qualcuno vi possa chiedere il riassunto a fine lettura o visione (Cosa? Chi? Come? Dove? Quando?).



Esercizio 7 ANOMIA PER I NOMI PROPRI

Obiettivo Uno dei “vuoti di memoria” più spesso lamentato, è la difficoltà di ricordare i nomi delle persone al “momento giusto”. Dare un significato ai nomi in base alla loro somiglianza a un suono o a parole esistenti; ciò facilita il loro recupero.

Esercizio Applicate questa tecnica ai nomi dei vostri conoscenti, ricercando un vocabolo che vi assomigli come suono o come parola di uso comune.

Varianti Come sopra ma per personaggi famosi.

Consigli Allenatevi regolarmente allo stesso modo, aprendo a caso l’elenco del telefono. Più abili diventate nella tecnica, più propensi sarete ad applicarla e ad apprezzare la sua efficacia. Niente è più imbarazzante che parlare con una persona senza ricordarne il nome.



Esercizio 8 MEMORIA AUTOBIOGRAFICA

- Obiettivo** L'anziano ricorda meglio le cose del passato che quelle del presente. Una componente di questa memoria remota è la memoria autobiografica. È importante tenerla vivida, come memoria di tutti i giorni.
- Esercizio** Cercate di ripercorrere le fasi salienti della vostra vita, iniziando dal passato recente fino all'infanzia. È importante creare immagini mentali più vivide possibile.
- Varianti** Ripercorrete l'albero genealogico della vostra famiglia, cominciando con nipoti e figli e arrivando fino ai nonni. Cercate di ricordare i nomi e i cognomi e, dove è possibile, anche i volti dei familiari.
- Consigli** Prendete il vostro album di fotografie e cercate di ricordare più dettagli possibili, anche dove e quando sono state scattate le foto. Anche le foto di gruppo di scuola o le foto delle vacanze sono strumenti utili per "riscoprire" il vostro passato.



Esercizio 9 ATTENZIONE DIVISA

- Obiettivo** Tutte le nostre attività mentali sono controllate dalle cosiddette funzioni esecutive. Uno dei loro compiti consiste nel coordinare due o più attività mentali svolte simultaneamente (ad esempio, ascoltare e prendere appunti, oppure seguire la trama e memorizzare i contenuti di un film o di un romanzo).
- Esercizio** Dire sottovoce una delle tabelline, scrivendo sul taccuino più volte la vostra firma. Oppure provate a fare due cose insieme.
- Varianti** Recitare una preghiera o una filastrocca e scrivere, contemporaneamente, sul taccuino i numeri da 1 a 9.
- Consigli** Mentre fate le mansioni domestiche o altre attività, cercate di lavorare anche con la mente (parlare, ascoltare con attenzione, ricordare qualcosa che è successo, sommare i prezzi dei prodotti, man mano che li prendete dallo scaffale).



Esercizio 10 STRUTTURAZIONI

Obiettivo Strutturare significa mettere ordine nel disordine delle percezioni e dar loro un significato. Solo le informazioni ben strutturate sono recuperate facilmente.

Esercizio Provate a strutturare le vostre attività quotidiane. Ad esempio, pensate a quello che dovrete fare domani, selezionate le cose che non dovete dimenticare e cercate di organizzarle in una struttura: “la mattina devo...”, “nel pomeriggio andrò ...”, “poi la sera farò ...”

Varianti Immaginate ora a casa i seguenti oggetti: telecomando, chiavi, bollette da pagare, libro che state leggendo o giornale del giorno, ciabatte, ecc... Se non ricordate subito il loro posto, provate ad immaginarvi dove e quando li avete utilizzati per l'ultima volta.

Consigli Strutturate le vostre attività di tutti i giorni. Vi accorgete di dimenticare i vostri impegni molto meno anche senza agenda.
Ponete gli oggetti personali sempre nello stesso posto e risparmierete parecchio tempo.