



Si jo tenia memòria! 1

Exercicis i reflexions per mantindre actives les neurones a qualsevol edat

Àlex Agulló

www.revistasao.cat

Introducció

La memòria és com un múscul: si no la fem servir, es debilita. Amb humor, proximitat i sensibilitat, **Àlex Agulló** ens proposa una sèrie d'activitats per mantenir el cervell actiu, la curiositat viva i la companyia a prop.

Aquesta guia pràctica –editada per Revista Saó– reuneix exercicis de llengua, cultura popular i memòria quotidiana que conviden a fer, fer diferent i fer coses diferents. Disponible per imprimir o per llegir i treballar des de dispositius digitals.

Si jo tenia memòria!

És una de les frases que més utilitzem les persones quan anem fent-se majors.

Més enllà del procés de deteriorament natural de totes les criatures vives, si nosaltres no posem de la nostra part li estarem facilitant el camí al “SI JO TENIA MEMÒRIA!”.

Exactament igual que els ocorre als músculs: si no els fem servir, perden capacitat de resposta. Quan menys camines, més dificultat tens per caminar; quan menys treballes les capacitats cognitives, més dificultat per mantenir-les actives.

Escriure ajuda a treballar

Recorda que és aconsellable escriure a mà. També cal escriure la data cada dia de treball. No hi ha gens de pressa per acabar res: el fet important és la quantitat i la qualitat del temps amb què t'impliques a donar-li feina a les neurones– no que el resultat final siga perfecte.

I sempre serà més gratificant treballar, si pots fer-ho, amb altra gent que treballar a soles. I molt millor treballar a soles que no fer res.

Organitza't: un lloc per a cada cosa

De la mateixa manera que a casa és imprescindible, i no negociable, obligar-se a complir allò d'un lloc per a cada cosa i cada cosa al seu lloc, a l'hora de fer moltes activitats cal decidir una següent, un procediment, per anar responent.

Les activitats són l'entrenament

Aquestes activitats serien l'equivalent a l'entrenament. El partit el jugues tu en les activitats del dia a dia, en cada repte al qual t'enfrontes, en cada nou projecte que encetes.

A la nostra edat, el "A FALTA DE MEMÒRIA, CAMES" cal anar substituint-lo per "**A FALTA DE MEMÒRIA, GANES!**".

Si deixes d'estar activa, les neurones també s'acomodaran a no fer res.

- FES (mai no deixes d'estar activa i activada)
- FES DE MANERA DIFERENT (canvia rutines i moviments automatitzats: canviar de peu al pujar, canviar de camí...)
- i **FES COSES DIFERENTS**

Són tres puntals fonamentals per a plantar-li cara al deteriorament cognitiu.

SESSIÓ 1: Posar en marxa la memòria

www.revistasao.cat

Si jo tenia memòria!

Guia pràctica d'Àlex Agulló –
Adaptació per a tallers de memòria

Com ja ens dona el mateix dilluns que dimarts, dia 14 que dia 16, ho deixem córrer... i al remat comencem per no saber ni en quin dia estem i així comencem a perdre l'oremus. **Escriu la data sempre que et poses a la faena.**

Comence el _____ dia __ d _____ del _____

1. Recorda i escriu el nom de les persones que vivien prop de ta casa quan eres una criatura.

(Per seguir un PROCEDIMENT, pots començar de més propet a més lluny i si, després de pensar una estona, no li poses nom a alguna persona, prova de recordar algun tret que la identifique).

2. Ara fes el mateix, però amb la gent que viu a hores d'ara a la mateixa finca que tu, o a les cases de prop d'on vius tu.

3. Si repasses les monedes actuals, en recordaràs ____ diferents. **Si recordes els bitllets,** en recordaràs fins a _____. (també és veritat que algun bitllet mai o molt poques voltes l'hauràs tingut entre mans).

3.1 Les monedes actuals poden ser:

d'____ cèntim; de ____ cèntims; de _____ cèntims;

de _____ cèntims; de _____ cèntims; de _____ cèntims; d' ____ euro o de _____ euros.

3.2 I els bitllets:

de _____ euros; de _____ euros; de _____ euros; de _____ euros; de _____ euros;

de _____ euros o de _____ euros.

3.3 Pensa que podries comprar amb cadascuna de les monedes:

- Si la moneda és d'_____, podria comprar _____
_____ o també _____

- Si la moneda és de _____, podria comprar _____
_____ o també _____

- Si la moneda és de _____, podria comprar _____
_____ o també _____

- Si la moneda és de _____, podria comprar _____
_____ o també _____

- Si la moneda és de _____, podria comprar _____
_____ o també _____

- Si la moneda és de _____, podria comprar _____
_____ o també _____

- Si la moneda és d'_____, podria comprar _____

_____ o també _____

- Si la moneda és de _____, podria comprar _____

_____ o també _____

3.4 I si la compra la feres amb bitllets:

- Si el bitllet és de _____, podria comprar _____

_____ o també _____

- Si el bitllet és de _____, podria comprar _____

_____ o també _____

- Si el bitllet és de _____, podria comprar _____

_____ o també _____

- Si el bitllet és de _____, podria comprar _____

_____ o també _____

- Si el bitllet és de _____, podria comprar _____

_____ o també _____

- Si el bitllet és de _____, podria comprar _____

_____ o també _____

- Si el bitllet és de _____, podria comprar _____

_____ o també _____

4. Localitza i escriu les primeres paraules de la introducció inicial amb més de quatre lletres que porten la lletra A al lloc on s'indica. L'activitat s'acaba quan ja en tens escrites un parell a cada lloc:

- En primer lloc: *actives*, _____ .

- En segon lloc: *majors*, _____ .

- En tercer lloc: _____ .

- En quart lloc: _____ .

- En cinqué lloc: _____.
- En sisé lloc: _____.
- En seté lloc: _____.
- En huité lloc: _____.
- En nové lloc: _____.

5. Relaciona cada locució (refrany, dita, frase feta...) de la primera columna amb una de l'altra columna que tinga un significat semblant:

Parlar foc i flama	No fa ni pols, ni remolí
Portar pel carrer de l'amargura	Una caterva
No para en torreta	Anar cagalló per séquia
A burro barra	On hi ha campanes, hi ha badalls
No hi ha roses sense espines	Des de fa la intemerata
Quedar-se baló	No li caurà la casa damunt
Ni pica, ni vola	Arribar a les curtes
I quin encantillo!	Fer el pulmó agre
De l'any de la ximbamba	Bon pilot, bon farinot
Fer bon acomodo	Acabar com el ball de Torrent
No traure la mà del carabassí	Dir fel per la boca
Acabar com el rosari l'aurora	No tindre ni un gallet per fer cantat un cec
Unflar el barret de guitzes	Té olleta amb pelletes
Arribar a la quina	No traure clarícia
Un Potosí	Fer carrera

6. Emplena el espai buits amb el número tres i col·loca el nom de les comarques corresponents al seu lloc: L'ALACANTÍ, L'ALT MILLARS, EL BAIX MAESTRAT, L'HORTA SUD, LA PLANA D'UTIEL-REQUENA, ELS PORTS, EL RACÓ D'ADEMÚS, LA SERRANIA i VALÈNCIA.

De les __ Comarques del País Valencià, __ tenen una superfície superior als 1.200 km². Són:

__ - - - - - .

__ - - - - - , __ - - - - - .

__ - - - - - .

Altres __ freqüen o superen el mig milió d'habitants. Són:

I les __ que no has escrit abans, tenen una densitat de població inferior a vuit habitants per km². Són:

Respostes als exercicis

3.1	8 monedes diferents: 1 cèntim, 2, 5, 10, 20, 50, 100 cèntims (un euro) i 200 (dos euros).
3.2	7 bitllets: 5 euros, 10, 20, 50, 100, 200 i 500.
4	Localitza i escriu les primeres paraules de la introducció inicial amb més de quatre lletres que porten la lletra A al lloc on s'indica. L'activitat s'acaba quan ja en tens escrites un parell a cada lloc: • En primer lloc: <i>actives, aconsellable.</i> • En segon lloc: <i>majors, natural.</i> • En tercer lloc: <i>frases, exactament.</i> • En quart lloc: <i>criatures, nosaltres.</i> • En cinqué lloc: <i>tenia, enllà.</i> • En sisé lloc: <i>natural, exactament.</i> • En seté lloc: <i>memòria, recorda.</i> • En huité lloc: <i>capacitat, capacitats.</i> • En nové lloc: <i>deteriorament, dificultat .</i>

5. Relaciona cada locució (Alguna resposta podria anar a un altre lloc).

Parlar foc i flama	Dir fel per la boca
Portar pel carrer de l'amargura	Anar cagalló per séquia
No para en torreta	No li caurà la casa damunt
A burro barra	Bon pilot, bon farinot
No hi ha roses sense espines	On hi ha campanes, hi ha badalls
Quedar-se baló	No tindre ni un gallet per fer cantat un cec
Ni pica, ni vola	No fa ni pols, ni remolí
I quin encantillo!	Té olleta amb pelletes
De l'any de la ximbamba	Des de fa la intemerata
Fer bon acomodo	Fer carrera
No traure la má del carabassí	No traure clarícia
Acabar com el rosari l'Aurora	Acabar com el ball de Torrent
Unflar el barret de guitzes	Fer el pulmó agre
Arribar a la quina	Arribar a les curtes
Un Potosí	Una caterva

6. Emplena el espai buits amb el número tres i col·loca el nom de les comarques.

De les **trenta-tres** Comarques del País Valencià, **tres** tenen una superfície superior als 1.200 km². Són:

EL BAIX MAESTRAT / LA PLANA D'UTIEL-REQUENA / LA SERRANIA

Altres **tres** freguen o superen el mig milió d'habitants. Són:

L'ALACANTÍ / L'HORTA SUD / VALÈNCIA

I les **tres** que no has escrit abans, tenen una densitat de població inferior a vuit habitants per km². Són:

L'ALT MILLARS / ELS PORTS / EL RACÓ D'ADEMÚS