



Si jo tenia memòria! 5

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 seguideta, 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, GAMES" 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.

2. Completa les dues parts de la locució

Mentre hi ha «bobos»	que dolor al cor
Bo és donar consells	no li falten cordes
Val més vergonya en la cara	i res no «avages» de menester
Qui tinga sarna	però millor són els remeis
Mira't tu	tu mateix fes-te el llit
Qui té el cul llogat	viuen els espavilats
Si vols estar ben servit	de guitzes
Tot en sàpies fer	farà el mateix oratge
A qui va davant	que es rasque
Fa més mal una mala llengua	que una pedregada en sec
En compte de donar llum	i altre sermó no cal
No sempre	no caga quan vol
No m'infles el barret	que una onça de cucs
Dona més quefer	donen fum
Fes bé i no faces mal	i no diràs mal de ningú

3. Escriu totes les paraules que has llegit des que posa **SESSIÓ 5** fins ara que tenen més de cinc lletres i no en tenen cap repetida.

PAUTES - _____

3.1. Fent servir paraules de les anteriors, escriu tres frases -o una història si t'atreveixes-. Per exemple: «Per resoldre aquesta activitat, no cal tindre pressa, cal anar amb compte, parar molta atenció, i seguir unes pautes»

- 1) _____.
- 2) _____.
- 3) _____.

4. Escriu les huit sumes de tres números diferents que donen deu:

$$0 + _ + _ = 10 \quad // \quad _ + _ + _ = 10 \quad // \quad _ + _ + _ = 10$$

$$_ + _ + _ = 10 \quad // \quad _ + _ + _ = 10 \quad // \quad _ + _ + _ = 10$$

$$_ + _ + _ = 10$$

5. A hores d'ara, quines coses formen part de la teua farmaciola domèstica? Que més podríem trobar a una farmaciola casolana.

6. Localitza les localitats de les comarques centrals del nostre país. Poden estar en horitzontal, en vertical o en diagonal i en les dues direccions.

ALBAIDA, ALCOI, ALTEA, ANNA, BARX, BÈLGIDA, BENIDORM, BIAR, BOCAIRENT, CALP, COCENTAINA, DÉNIA, ÉNGUERA, GANDIA, GATA, IBI, MOIXENT, MURO, OLIVA, ONIL, ONTINYENT, SALEM, TOUS, VALLADA, XÀTIVA, XÀBIA.

T	A	D	X	F	O	A	T	A	G	M	A
N	A	E	R	L	T	N	A	D	R	E	A
E	E	N	A	M	E	E	I	O	T	I	M
R	A	I	B	X	O	R	D	L	D	I	T
I	I	A	I	A	A	I	A	N	B	S	N
A	C	O	C	E	N	T	A	I	N	A	E
C	M	A	B	E	L	G	I	D	A	L	Y
O	A	L	B	A	I	D	A	V	G	E	N
B	A	C	A	L	P	A	N	N	A	M	I
S	U	O	T	N	E	X	A	B	I	A	T
O	L	I	V	A	L	L	A	D	A	S	N
!	A	R	E	U	G	N	E	M	U	R	O

Si trobes també el nom del poble de la pantanada del 82, __ __ __ __, amb la resta de les lletres que no has fet servir completaràs una locució que fem servir massa vegades, però amb la paraula final adaptada a les persones quan les cames ja ens van fent coll de figa:

_____ !

7. Una baralla dona molt de joc per a treballar moltes capacitats cognitives. Agafa les deu cartes d'un coll i les deixes tapades en un rastre damunt la taula. En

destapes una buscant l'ú. Si la que has destapat és l'ú, la deixes destapada on estava i en destapes una altra buscant el dos. Quan la que has destapat no és la que buscaves la tornes a deixar tapada on estava i tornes a repetir la destapada i tapada fins que la trobes. Quan la trobes te la deixes destapada. Vas repetint el mateix procés buscant el 2, el 3 el 4...

En tenir-les totes destapades les barreges i tornes a començar.

Si et resulta massa fàcil ho proves amb dos pals.

(Pots jugar a soles, però si ho feres amb altra gent alternant la destapada, molt millor).

Respostes als exercicis

1. Respostes del primer exercici:

monedes			total		monedes			total
0,02	2	1	3,02		0,02	1	0,10	2,12
0,02	2	0,50	2,52		0,02	1	0,05	1,07
0,02	2	0,20	2,22		0,02	1	0,01	1,03
0,02	2	0,10	2,12		0,02	0,50	0,10	0,62
0,02	2	0,05	2,07		0,02	0,50	0,05	0,57
0,02	2	0,01	2,03		0,02	0,50	0,01	0,53
0,02	1	0,50	1,52		0,02	0,20	0,10	0,32
0,02	1	0,20	1,22		0,02	0,20	0,05	0,27
0,02	1	0,10	1,12		0,02	0,20	0,01	0,23
0,02	1	0,05	1,07		0,02	0,10	0,05	0,17
0,02	1	0,01	1,03		0,02	0,10	0,01	0,13
0,02	0,50	0,20	0,72		0,02	0,05	0,01	0,08

5. A una farmaciola domèstica de primers auxilis podríem encontrar:

Coses genèriques com: Tiretes adhesives, termòmetre, pomada antihistamínica, esparadrap, gel hidroalcohòlic, benes de gasa, gasetes estèrils, cotó hidròfil, aigua oxigenada, analgèsic... I a més a més, coses específiques vinculades a la nostra edat com els medicaments propis, un aparell per a prendre's la tensió...

6. Localitza les localitats de les comarques centrals del nostre país.

ALBAIDA, ALCOI, ALTEA, ANNA, BARX, BÈLGIDA, BENIDORM, BIAR, BOCAIRENT, CALP, COCENTAINA, DÉNIA, ÉNGUERA, GANDIA, GATA, IBI, MOIXENT, MURO, OLIVA, ONIL, ONTINYENT, SALEM, VALLADA, XÀTIVA, XÀBIA.

(Les cel·les pintades de verd indiquen la primera lletra del nom de cada localitat. Les lletres negres són les que no hem fet servir).

T	A	D	X	F	O	A	T	A	G	M	A
N	A	E	R	L	T	N	A	D	R	E	A
E	E	N	A	M	E	E	I	O	T	I	M
R	A	I	B	X	O	R	D	L	D	I	T
I	I	A	I	A	A	I	A	N	B	S	N
A	C	O	C	E	N	T	A	I	N	A	E
C	M	A	B	E	L	G	I	D	A	L	Y
O	A	L	B	A	I	D	A	V	G	E	N
B	A	C	A	L	P	A	N	N	A	M	I
S	U	O	T	N	E	X	A	B	I	A	T
O	L	I	V	A	L	L	A	D	A	S	N
!	A	R	E	U	G	N	E	M	U	R	O

Si afeges el nom del poble de la pantanada del 82, **TOUS**, amb la resta de les lletres que no has fet servir completaràs una locució amb la paraula final adaptada a les persones que les cames ja ens van fent coll de figa:

A FALTA DE MEMÒRIA, GANES!