



Si jo tenia memòria! 8

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, 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 8: 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 ____

Recorda que, més que fer-ho tot perfecte, el més important és la QUANTITAT i la QUALITAT DEL TEMPS que estigues donant-li feina a les neurones. Unes activitats et semblaran massa senzilles per a unes persones i complicades per unes altres. No oblides que allò inajornable és no deixar MAI d'entrenar la «musculatura cerebral». Comencem?

Recorda que aquestes activitats són únicament l'entrenament; el partit el jugues tu cada dia i a qualsevol hora i lloc. És a dir, que treballar per no dir allò de: “tinc la memòria a carrerons”, i mantenir a un nivell acceptable les capacitats cognitives - sempre que no interferisca qualsevol patologia fent la guitza- depén de tu.

1. Escriu paraules que tinguin com a mínim quatre lletres i que la tercera lletra siga una A:

QUATRE _____

2. Les matrícules dels vehicles actuals porten quatre números i tres consonants ordenades alfabèticament. Recordes com eren les antigues?

2.1 Ordena per antiguitat les matrícules amb les lletres següents: BBC – FFF – MND – BBB – HYZ – DLS – SLD – LSD – PRJ – LMN – PEP – MNF –

- A _____ aniria a _____
_____.

- A _____ aniria a _____
_____.

- A _____ aniria a _____
_____.

- A _____ aniria a _____
_____.

- A _____ aniria a _____
_____.

5) Recorda per on passes si vols anar des de ta casa a casa d'un familiar o altra persona coneguda que visca apartat: (noms dels carrers, tendes actuals, tendes que ja han desaparegut, o si el poble és petit, veïnat actual i antic de cada casa...)

1. Si vaig a casa de _____ passaré per _____
_____.

2. Si vaig a casa de _____ passaré per _____
_____.

3. Si vaig a casa de _____ passaré per _____
_____.

4. Si vaig a casa de _____ passaré per _____
_____.

5. Si vaig a casa de _____ passaré per _____
_____.

6. Per finalitzar la sessió, Escriu quatre possibilitats diferents per tindre dos euros amb sis monedes:

MONEDES						TOTAL
						2 €
						2 €
						2 €
						2 €

Respostes als exercicis

2. Les matrícules antigues: Tenien la lletra inicial de la província i la segona, o la tercera per evitar coincidències i seguint l'ordre alfabètic. I tot seguit, la numeració correlativa. Castelló per exemple tenia la CS. Amb la C inicial també estaven CA, CO, CU...

Posteriorment, conservaven la lletra, o les lletres, de la identificació provincial; seguidament quatre nombres i al final dues lletres seguint l'ordre alfabètic: AA les primeres i ZZ les darreres.

2.1) BBB - BBC - DLS - FFF - HYZ - LMN - LSD - MND - MNF - PRJ - SLD - ____ - ____ - ____ - ____.

2.2) La lletra E (PEP) no és consonant.

2.3) 4048 - 4066 - 4084 - 4228 - 4246 - 4264 - 4282 - 4408 - 4426 - 4444 - 4462 - 4480 - 4606 - 4624 - 4642 - 4660 - 4804 - 4822

6. Dos euros amb sis monedes:

MONEDES						TOTAL
1	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	2 €
1	0,50	0,20	0,10	0,10	0,10	2 €
1	0,50	0,20	0,20	0,05	0,05	2 €
0,50	0,50	0,50	0,20	0,20	0,10	2 €