



Si jo tenia memòria! 9

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 9: 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 _____

Podem recordar: **NOMS / NÚMEROS / OPERACIONS / UBICACIONS / FORMES / TAMANYS / PROCESSOS / RUTINES...** tot és necessari. Si fas tan sols una cosa (sudokus per exemple), estarà molt bé, però... et deixaràs molts processos mentals sense treballar.

Seria com afirmar que ja fas exercici físic si tan sols obris i tanques els dits d'una mà. Sí, però no.

1) Una de NOMS: Escriu vint noms d'objectes que no estàs veient ara mateix:

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

2) Amb quatre monedes puc tindre com a mínim 4 cèntims i com a màxim ____ euros. Sabent que alguna resposta té més d'una solució, pensa amb quines quatre monedes puc tindre:

4 cèntims: amb quatre d'un cèntim: $0,01+0,01+0,01+0,01$

5 cèntims: amb __ monedes d'__ cèntim i una de __; __ + __ + __ + __

6 cèntims: amb _____

7 cèntims: _____

8 cèntims: _____ o també amb _____

9 cèntims: _____

10 cèntims: _____

11 cèntims: _____

12 cèntims: _____

13 cèntims: _____ o també amb _____

14 cèntims: _____

15 cèntims: _____

16 cèntims: _____ o també amb _____

17 cèntims: _____ o també amb _____

18 cèntims: _____

19 cèntims: _____

20 cèntims: _____

21 cèntims: _____

22 cèntims: _____ o també amb _____

23 cèntims: _____ o també amb _____

24 cèntims: _____ o també amb _____

25 cèntims: _____ o també amb _____

26 cèntims: _____ o també amb _____

27 cèntims: _____ o també amb _____

28 cèntims: _____

29 cèntims: _____

30 cèntims: _____

Si t'animes i continues fins als 40 cèntims, descobriràs quatre quantitats amb dues possibilitats i dues quantitats que mai no pots tindre amb quatre monedes.

31 cèntims: _____

32 cèntims: _____

33 cèntims: _____

34 cèntims: _____

35 cèntims: _____

36 cèntims: _____

37 cèntims: _____

38 cèntims: _____

39 cèntims: _____

40 cèntims: _____

(Si fores més cabota que Belda, el Vell, podries allargassar en rastre fins als ____ cèntims. Però amb moltes més quantitats impossibles: 48, 49, 68, 69, 78, 79, 83, 84, 86, 87, 88, 89, 93, 94...).

3) Recorda la data del teu naixement i la de la gent més propera. *(les que no recordes, pregunta-les)*

·JO: _____

· _____ : _____

· _____ : _____

· _____ : _____

· _____ : _____

· _____ : _____

· _____ : _____

· _____ : _____

· _____ : _____

· _____ : _____

4) Col·loca les paraules al seu lloc i formaràs tres refranys, dites, frases fetes... diferents; però una de les paraules està compartida i apareix a les tres locucions.

A / de / Fa / Té / un / més / més / que / que / una / una / comes. / curta, / falta / tísic. / llarga. / memòria / llapissereta

1. _____, _____.
2. _____, _____
____.
3. _____.

5) Escriu el nom de cada localitat on li correspon:

Alcoi, Beniarrés, Crevillent, Dénia, Gandia, Morella, Nules, Oriola, Sant Mateu i València.

- Ø En _____ entra de cara i ix de recules.
- Ø _____, bona terra i bona gent.
- Ø Adeu, _____ la vella.
- Ø Quedar-se a la lluna de _____.
- Ø A _____, i no és mania, ix el sol abans que a _____.
- Ø Hi ha més que tocar que al pont d'_____.
- Ø Ploga o no ploga, blat d'_____.
- Ø En _____ posen l'olla i no trauen res.
- Ø A _____, verema arreu.

6) Una endevinalla: Estic només començar Castelló, i encara més, al principi de Cocentaina. Per cert, també em podeu trobar allà al final, com a la Pobla del duc. O en entrar i eixir de Catamarruc. Soc...

Respostes als exercicis

2 Amb quatre monedes...

4 cèntims: amb quatre d'un cèntim: $1+1+1+1$

5 cèntims: amb tres monedes d'un cèntim i una de dos: $1+1+1+2$

6 cèntims: $1+1+2+2$ // 7 cèntims: $1+2+2+2$

8 cèntims: $2+2+2+2$ o $5+1+1+1$

9 cèntims: $1+1+2+5$ // 10 cèntims: $1+2+2+5$

11 cèntims: $2+2+2+5$ // 12 cèntims: $1+1+5+5$

13 cèntims: $1+1+1+10$ o $1+2+5+5$

14 cèntims: $1+1+2+10$ o $2+2+5+5$

15 cèntims: $1+2+2+10$

16 cèntims: $1+5+5+5$ o $2+2+2+10$

17 cèntims: $2+5+5+5$ o $1+1+5+10$

18 cèntims: $1+2+5+10$ // 19 cèntims: $2+2+5+10$

19 cèntims: $2+2+5+10$ // 20 cèntims: $5+5+5+5$

21 cèntims: $1+5+5+10$

22 cèntims: $2+5+5+10$ o $1+1+10+10$

23 cèntims: $1+2+10+10$ o $1+1+1+20$

24 cèntims: $2+2+10+10$ o $1+1+2+20$

25 cèntims: $1+2+2+20$ o $5+5+5+10$

26 cèntims: $2+2+2+20$ o $1+5+10+10$

27 cèntims: $2+5+10+10$ o $1+1+5+20$

28 cèntims: $1+2+5+20$ 29 cèntims: $2+2+5+20$

30 cèntims: $5+5+10+10$

2.1 Fins als 40 cèntims...

31 cèntims $1+5+5+20$ o $1+10+10+10$

32 cèntims: $2+5+5+20$ o $2+10+10+10$

33 cèntims: 1+2+10+20 34 cèntims: 2+2+10+20

35 cèntims: 5+10+10+10 o 5+5+5+20

36 cèntims: 1+5+10+20 37 cèntims: 2+5+10+20

38 i 39 cèntims: No és possible.

40 cèntims: 5+5+10+20 o 10+10+10+10

4. 1. A falta de memòria, comes.

2. Fa més una llapissereta curta, que una memòria llarga.

3. Té més memòria que un tísic.

5 Escriu el nom de cada localitat on li correspon

En **Nules** entra de cara i ix de recules.

Crevillent, bona terra i bona gent.

Adeu, **Morella** la vella.

Quedar-se a la lluna de **València**.

A **Dénia**, i no és mania, ix el sol abans que a **Gandia**.

Hi ha més que tocar que al pont d'**Alcoi**.

Ploga o no ploga, blat d'**Oriola**.

En **Beniarrés** posen l'olla i no trauen res.

A **Sant Mateu**, verema arreu.

6. La lletra C