



Si jo tenia memòria! 10

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.

Si jo tenia memòria! 10

Exercicis i reflexions per mantindre actives les neurones a qualsevol edat

Àlex Agulló

www.revistasao.cat

SESSIÓ 10: 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 _____

Cada dia recordem menys números de telèfon. L'edat, sense cap dubte, tindrà part de culpa; però has pensat quina part de culpa té la «comoditat» d'haver delegat en la memòria del mòbil?

Les comoditats i els automatismes ens fan un gran paper durant els anys que portem endavant el treball, la família i tot allò que calga. A carrera llarga, no sempre fan bones lligues amb les necessitats de la gent gran.

1. Recordes de qui sabies el número de telèfon quan eres més jove?

2. Apunta quin número de telèfon de la gent propera recordes ara:

El teu _____

El de _____

El de _____

El de _____

El de _____

(com no en recordaràs massa, pregunta i anota per completar el rastre)

3. Completa les quatre locucions relacionades amb la PRESSA amb les paraules següents:

NO / TOMAQUES / CARRERES UNA / CÓRREGUES / I / ESCORRIBANDA / CAGANT / PRESSES / UNA /

PEGAR A FUGIR _____.

SI TENS PRESSA, ____.

AMB _____.

EN _____.

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

Les monedes poden ser de/d':

_____.

I els bitllets de:

_____.

Sense repetir cap paraula, pensa que NO podries comprar amb cadascuna de les monedes, o dels bitllets:

Si la moneda fora d'_____, no podria comprar _____

_____ ni tampoc _____

Si la moneda fora de _____, no podria comprar _____

_____ ni tampoc _____

Si la moneda fora de _____, no podria comprar _____

_____ ni tampoc _____

Si la moneda fora de _____, no podria comprar _____

_____ ni tampoc _____

Si la moneda fora de _____, no podria comprar _____

_____ ni tampoc _____

Si la moneda fora de _____, no podria comprar _____

_____ ni tampoc _____

Si la moneda fora d', no podria comprar _____

_____ ni tampoc _____
Si la moneda fora de _____, no podria comprar _____
_____ ni tampoc _____

I si la compra la feres amb bitllets:

Si el bitllet fora de _____, no podria comprar _____
_____ ni tampoc _____

Si el bitllet fora de _____, no podria comprar _____
_____ ni tampoc _____

Si el bitllet fora de _____, no podria comprar _____
_____ ni tampoc _____

Si el bitllet fora de _____, no podria comprar _____
_____ ni tampoc _____

Si el bitllet fora de _____, no podria comprar _____
_____ ni tampoc _____

Si el bitllet fora de _____, no podria comprar _____
_____ ni tampoc _____

Si el bitllet fora de _____, no podria comprar _____
_____ ni tampoc _____

5. Escriu el nom de cada localitat del País Valencià on corresponga:

VALÈNCIA, XERACO, SEMPERE, CASTELLÓ, XÀTIVA, BENIDORM, COCENTAINA,
ALGEMESÍ, FAVARA, BOCAIRENT, PAIPORTA, VINARÒS, QUATRETONDETA,
CONFRIDES, ALFARA, ÉNGUERA, ALFARRASÍ, BOLULLA i ALFAFARA.

5. 1. Completa tu l'exercici afegint alguna localitat més a cada lloc.

No tenen cap lletra duplicada: BENIDORM _____

_____.

5. 2. I ja posades fem la mateixa distribució amb les lletres dels dotze mesos:

No tenen _____ lletra _____:

_____i

_____.

 lletra :

_____ i _____.

Tenen la mateixa vocal repetida _____ voltes:

_____ i _____.

 dues :

_____.

6. Si aboque sobre la taula els daus que tinc al pot -un verd, un blau i un groc- i un dels daus ha tret un TRES, quines combinacions possibles tindrà si la suma de tots tres em dona deu?

VERD	3	3				
BLAU	1					
GROC	6					

BLAU	3					
VERD	1					
GROC						

GROC						
BLAU						
VERD						

Respostes als exercicis

3. Locucions relacionades amb la PRESSA

1. PEGAR A FUGIR CAGANT TOMAQUES.

2. SI TENS PRESSA, NO CÓRREGUES.

3. AMB PRESSES I CARRERES.

4. EN UNA ESCORRIBANDA.

4. - HUIT Monedes:

UN CÈNTIM / DOS / CINC / DEU / VINT / CINQUANTA / UN EURO / DOS EUROS.

- SET Bitllets:

CINC EUROS / DEU / VINT / CINQUANTA / CENT / DOS-CENTS / CINC-CENTS.

5.1 No tenen cap lletra duplicada: **BENIDORM, BOCAIRENT, CONFRIDES, XERACO, VINARÒS.**

5.2 Tenen una lletra duplicada: **VALÈNCIA, XÀTIVA, ÉNGUERA, ALGEMESÍ, CASTELLÓ**

5.3 En tenen una triplicada o quadruplicada: **FAVARA, SEMPERE, BOLULLA, ALFARA,**

5.4 Tenen dues o més lletres repetides: **COCENTAINA, ALFARRASÍ, PAIPORTA, QUATRETONDETA, ALFAFARA.**

5.5 Fem la mateixa distribució amb les lletres dels dotze mesos:

Ø No **tenen cap lletra** repetida:

Març, abril, maig, juny, agost i octubre.

Ø **Tenen una lletra repetida:**

Gener, juliol i novembre.

Ø **Tenen la mateixa vocal tres vegades:**

Setembre i desembre.

Ø **Té dues lletres repetides:**

Febrer.

6. Si aboque sobre la taula els daus que tinc al pot -un verd, un blau i un groc- i un dels daus ha tret un TRES, quines combinacions possibles tindrè si la suma de tots em dona deu?

VERD	3	3	3	3	3	3
BLAU	1	2	3	4	5	6
GROC	6	5	4	3	2	1

BLAU	3	3	3	3	3	3
VERD	1	2	3	4	5	6
GROC	6	5	4	3	2	1

GROC	3	3	3	3	3	3
BLAU	1	2	3	4	5	6
VERD	6	5	4	3	2	1