# Si jo tenia memòria! 11

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 11: Posar en marxa la memòria

www.revistasao.cat



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 ____**

**La seguideta i l'organització són fonamentals per a afrontar amb èxit qualsevol mampresa. Tant se val per a respondre les activitats com per guardar -i localitzar- objectes a casa.**

**Recorda que les cames ja ens van fent coll de figa i aquella locució de sempre que diu A FALTA DE MEMÒRIA, CAMES, la podem modificar i, per exemple, dir que A FALTA DE MEMÒRIA, GANES.**

1. **Ja posades, i com després de deu sessions, ja hem repassat una garbera de locucions. Ara cal que no les oblidem. I, per sobre de tot, que mai no deixem d'emprar-ne en les nostres converses quotidianes; això sí rebutjant o reformulant aquells amb connotacions negatives.**

**Escriu-ne alguns dels que recordes:**

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

**2.Completa les sèries:**

**a) 108 - 104 - __ - 96 - _ - _ - _

| Total MONEDES | DINERS: cèntims | AMB QUINES MONEDES? |
|---|---|---|
| 20 | 20 | vint monedes d'un cèntim |
| 19 | 21 | |
| 18 | 22 | |
| 17 | 23 | |
| 16 | 24 | |
| 15 | 25 | |
| 14 | 26 | |
| 13 | 27 | |
| 12 | 28 | |
| 11 | 29 | |
| 10 | 30 | |
| 9 | 31 | |
| 8 | 32 | |
| 7 | 33 | |
| 6 | 34 | |
| 5 | 35 | |
| 4 | 36 | |

| | | |
|---|---|---|
| **3** | **37** | **/** |
| **2** | **38** | **/** |
| **1** | **39** | **/** |

**4.Escriu paraules de cinc lletres que no porten cap A ni cap S**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **DOTZE** | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**4. 1. Escriu frases, o millor una història on faces servir algunes d'eixes paraules**. *(Com sempre, millor si fas les activitats amb companyia).*

_____

_____

_____

**5.Per fer aquest exercici oblida't del poc trellat de cada nou text. Es tracta d'una activitat per a treballar la concentració mantinguda i seguir un procediment lògic per completar les vint-i-quatre opcions possibles canviant de lloc els quatre substantius de la cançoneta: PI, ANFICÒS (o ALFICÒS), BURRO i MOS**

5. **Dalt d'un PI hi havia un ANFICÒS passa un BURRO i li pega un MOS**
5. **Dalt d'un __ hi havia un _____ passa un ___ i li pega un _____**
5. **Dalt d'un __ hi havia un _____ passa un _____ i li pega un ___**
5. **Dalt d'un __ hi havia un _____ passa un ___ i li pega un _____**
5. **Dalt d'un __ hi havia un ___ passa un _____ i li pega un _____**
5. **Dalt d'un __ hi havia un ___ passa un _____ i li pega un _____**
5. **Dalt d'un ANFICÒS hi havia un PI passa un BURRO i li pega un MOS**
5. **Dalt d'un _____ hi havia un __ passa un ___ i li pega un _____**
5. **Dalt d'un _____ hi havia un _____ passa un __ i li pega un ___**
5. **Dalt d'un _____ hi havia un _____ passa un ___ i li pega un __**

5. **Dalt d'un _____ hi havia un ___ passa un __ i li pega un _____**
5. **Dalt d'un _____ hi havia un ___ passa un _____ i li pega un __**
5. **Dalt d'un BURRO hi havia un PI passa un _____ i li pega un ___**
5. **Dalt d'un _____ hi havia un __ passa un ___ i li pega un _____**
5. **Dalt d'un _____ hi havia un _____ passa un __ i li pega un ___**
5. **Dalt d'un _____ hi havia un _____ passa un ___ i li pega un __**
5. **Dalt d'un _____ hi havia un ___ passa un __ i li pega un _____**
5. **Dalt d'un _____ hi havia un ___ passa un _____ i li pega un ___**
5. **Dalt d'un MOS hi havia un __ passa un _____ i li pega un _____**
5. **Dalt d'un ___ hi havia un __ passa un _____ i li pega un _____**
5. **Dalt d'un ___ hi havia un _____ passa un _____ i li pega un __**
5. **Dalt d'un ___ hi havia un _____ passa un __ i li pega un _____**
5. **Dalt d'un ___ hi havia un _____ passa un __ i li pega un _____**
5. **Dalt d'un ___ hi havia un _____ passa un _____ i li pega un __**

**6.Aquestes vint localitats tenen un altre significat. Escriu-les on cal: Altura, Oliva, Albal, Gata, Esquirol, Piles, Ametlla, Torrent, Balones, Agost, Salines, Castell, Anna, Maó, Corbera, Pinet, Almoines, Relleu, Planes, Serra, Agres.**

- **Si fa molta calor i estem al segon mes seguit que té trenta-un dies, parlem d'_____.**
- **Les llimes estan _____.**
- **El seu nom coincideix amb el nom comercial d'una marca de paper d'alumini: _____.**
- **Les _____. no poden amagar les injustícies.**
- **La distància vertical que hi ha des d'un punt més elevat fins al punt de referència es diu _____.**
- **I si parlem d'un fruit de corfa dura, pot ser una _____.**
- **_____ és un nom de dona.**
- **Les persones que ho han perdut tot, s'han quedat _____.**
- **Un _____ és una construcció defensiva de fa segles.**
- **Una _____, a més de ser un niu de corbs, és el nom de diverses poblacions dels països de parla catalana.**
- **_____ és també el nom d'un petit mamífer rosegador que té una cua llarga.**

- **Té unes ungles retràctils i ella no és el gat, és la _____.**
- **_____ és també un sinònim de rajola.**
- **_____ es menja amb pinyol o sense pinyol, farcida o partida, verda o negra.**
- **Per a fer funcionar molts aparelles els hem de posar _____.**
- **El diminutiu d'un arbre típic dels boscos mediterranis seria _____.**
- **Quan diem que un llibre té moltes _____ estem parlant de pàgines.**
- **Però si parlem de planes, valls i muntanyes, estem parlant del _____.**
- **Les _____ de Santa Pola i de Torrevella estan al sud del País Valencià.**
- **Una _____ és una cadena de muntanyes.**

**6.1 Prova de continuar tu el rastre amb el nom d'altres localitats i l'explicació del significat anàleg:**

| NOM | TAMBÉ SIGNIFICA... |
| --- | --- |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |




# Respostes als exercicis

**2.**

**a) 108-104-100-96-92-88-84-80-76-72-68-64-60-56-52-48-44-40-36-32-28-24-20-16-12-8-4-0**

**b) 2-9-16-23-30-37-44-51-58-65-72-79-86-93-100-107-114-121-128-135**

**c) 100 / 72 / 44 / 16**

**3.Continua la sèrie fins on arribe a ser possible:**

| Total MONEDES | DINERS: cèntims | QUINES MONEDES |
|---|---|---|
| 20 | 20 | 20 d'un ct |
| 19 | 21 | 17 d'un i 2 de dos ct |
| 18 | 22 | 17 d'un i 1 de cinc |
| 17 | 23 | 15 d'un, 1 de dos i 1 de cinc |
| 16 | 24 | 14 d'un i 2 de cinc |
| 15 | 25 | 10 de dos ct i 5 d'un |
| 14 | 26 | 12 de dos i 2 d'un |
| 13 | 27 | 3 de cinc, 2 de dos i 8 d'un |
| 12 | 28 | 4 de cinc i 8 d'un |
| 11 | 29 | 1 de deu, 2 de cinc, 1 de dos i 7 d'un |
| 10 | 30 | 2 de deu, 2 de dos i 6 d'un |
| 9 | 31 | 2 de deu, 1 de cinc i 6 d'un |
| 8 | 32 | 2 de deu, 1 de cinc, 2 de dos i 3 d'un |
| 7 | 33 | 1 de vint, 1 de cinc, 3 de dos i 2 d'un |
| 6 | 34 | 3 de deu 1 de dos i 2 d'un |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| 5 | 35 | 2 de deu i 3 de cinc |
| 4 | 36 | 1 de vint, 1 de deu, 1 de cinc i 1 d'un |
| 3 | 37 | / |
| 2 | 38 | / |
| 1 | 39 | / |

**5.Completar les vint-i-quatre opcions possibles canviant de lloc els quatre substantius de la cançoneta: PI, ANFICÒS (o ALFICÒS), BURRO i MOS:**

**Dalt d'un PI hi havia un ANFICÒS passa un BURRO i li pega un MOS**

**Dalt d'un PI hi havia un ANFICÒS passa un MOS i li pega un BURRO**

**Dalt d'un PI hi havia un BURRO passa un ANFICÒS i li pega un MOS**

**Dalt d'un PI hi havia un BURRO passa un MOS i li pega un ANFICÒS**

**Dalt d'un PI hi havia un MOS passa un ANFICÒS i li pega un BURRO**

**Dalt d'un PI hi havia un MOS passa un BURRO i li pega un ANFICÒS**

**Dalt d'un ANFICÒS hi havia un PI passa un BURRO i li pega un MOS**

**Dalt d'un ANFICÒS hi havia un PI passa un MOS i li pega un BURRO**

**Dalt d'un ANFICÒS hi havia un BURRO passa un PI i li pega un MOS**

**Dalt d'un ANFICÒS hi havia un BURRO passa un MOS i li pega un PI**

**Dalt d'un ANFICÒS hi havia un MOS passa un PI i li pega un BURRO**

**Dalt d'un ANFICÒS hi havia un MOS passa un BURRO i li pega un PI**

**Dalt d'un BURRO hi havia un PI passa un ANFICÒS i li pega un MOS**

**Dalt d'un BURRO hi havia un PI passa un MOS i li pega un ANFICÒS**

**Dalt d'un BURRO hi havia un ANFICÒS passa un PI i li pega un MOS**

**Dalt d'un BURRO hi havia un ANFICÒS passa un MOS i li pega un PI**

**Dalt d'un BURRO hi havia un MOS passa un PI i li pega un ANFICÒS**

**Dalt d'un BURRO hi havia un MOS passa un ANFICÒS i li pega un PI**

**Dalt d'un MOS hi havia un PI passa un ANFICÒS i li pega un BURRO**

**Dalt d'un MOS hi havia un PI passa un BURRO i li pega un ANFICÒS**

**Dalt d'un MOS hi havia un ANFICÒS passa un PI i li pega un BURRO**

**Dalt d'un MOS hi havia un ANFICÒS passa un BURRO i li pega un PI**

**Dalt d'un MOS hi havia un BURRO passa un ANFICÓS i li pega un PI**

**Dalt d'un MOS hi havia un BURRO passa un PI i li pega un ANFICÒS**

**RESPOSTES**

**6.Localitats:**

- **Si fa molta calor i estem al segon mes seguit que té trenta-un dies, parlem d'AGOST.**
- **Les llimes estan AGRES.**
- **El seu nom coincideix amb el nom comercial d'una marca de paper d'alumini: ALBAL.**
- **Les ALMOINES no poden amagar les injustícies.**
- **La distància vertical que hi ha des d'un punt més elevat fins al punt de referència es diu ALTURA.**
- **I si parlem d'un fruit de corfa dura, pot ser una AMETLLA.**
- **ANNA és un nom de dona.**
- **Les persones que ho han perdut tot, s'han quedat BALONES.**
- **Un CASTELL és una construcció defensiva de fa segles.**
- **Una CORBERA, a més de ser un niu de corbs, és el nom de vàries poblacions dels països de parla catalana.**
- **ESQUIROL és també el nom d'un petit mamífer rosegador que té una cua llarga.**

- **Té unes ungles retràctils i ells no és un gat, és una GATA.**
- **MAÓ és també un sinònim de rajola.**
- **L'OLIVA es menja amb pinyol o sense pinyol, farcida o partida, verda o negra.**
- **Per a fer funcionar molts aparelles els hem de posar PILES.**
- **El diminutiu d'un arbre típic dels boscos mediterranis seria PINET.**
- **Quan diem que un llibre té moltes PLANES, estem parlant de pàgines.**
- **Però si parlem de planes, valls i muntanyes, estem parlant del RELLEU.**
- **Les SALINES de Santa Pola i de Torrevella estan al sud del País Valencià.**
- **Una SERRA és una cadena de muntanyes.**