

CHI HA GAMBE HA TESTA...

Progetto realizzato
in collaborazione con i Neurologi
delle Strutture di ricovero
e cura pubbliche e di diritto
privato accreditate
della Provincia di
Bergamo



Percorso nel parco

per mettere in movimento
il corpo e la mente, organizzato
dal Comune di _____ e ATS Bergamo.

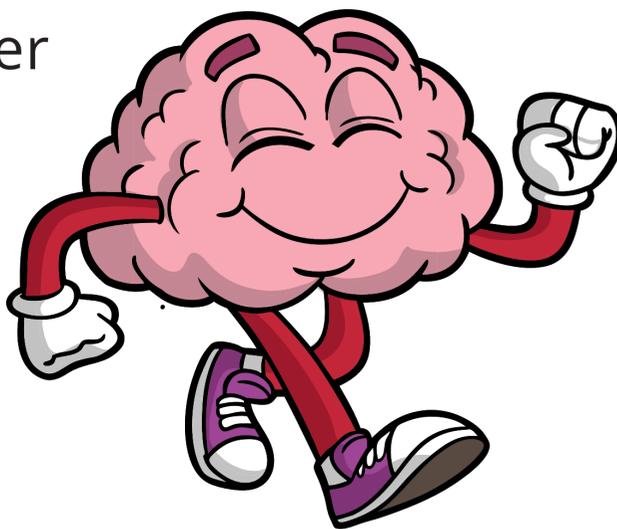
BENVENUTI!

Vi consigliamo di portare con voi un piccolo quaderno ed una matita per svolgere gli esercizi che troverete su alcuni pannelli lungo il percorso.

Vi raccomandiamo di fare gli esercizi insieme ad altre persone, per favorire la socializzazione ma anche per confrontare le diverse strategie utilizzate durante lo svolgimento degli esercizi.

Mettendo in movimento il corpo con il cammino e il cervello con gli esercizi che troverete sui pannelli lungo il percorso, potrete incrementare il vostro livello di benessere fisico e mentale.

**BUON
DIVERTIMENTO
A TUTTI!**



Per info:
Dipartimento
di Igiene e Prevenzione
Sanitaria, ATS Bergamo
giuliana.rocca@ats-bg.it
paolo.brambilla@ats-bg.it

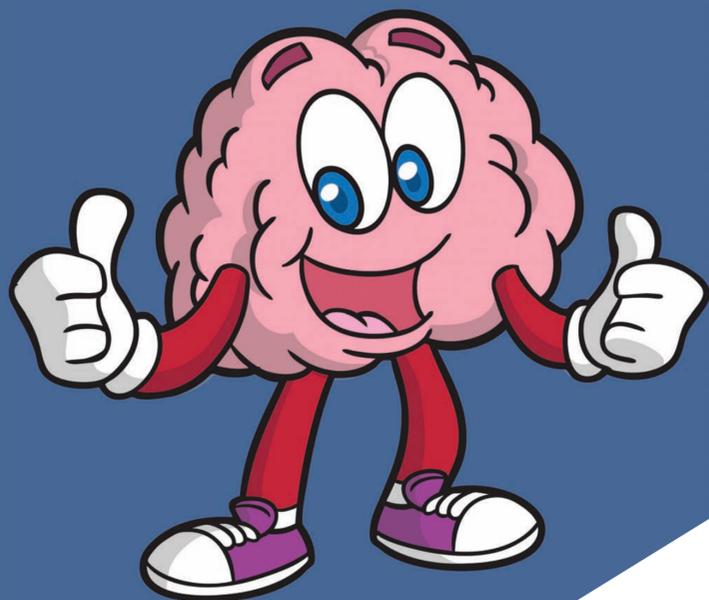


Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Bergamo

ats-bg.it



Numeri e parole...



ASSOCIATE
NUMERI E PAROLE
IMMAGINANDO IL NUMERO
POSIZIONATO SULL'OGGETTO.

SI PUÒ PRENDERE TUTTO IL TEMPO CHE SI DESIDERA.

1

Candela

2

Auto

3

Uccello

4

Serpente

5

Bambino

6

Uovo

7

Sedia

8

Tavolo

9

Barca

0

Palla

ORA DURANTE IL TRAGITTO
VERSO IL PROSSIMO TABELLONE
RIPETERE L'ASSOCIAZIONE
NUMERO OGGETTO.

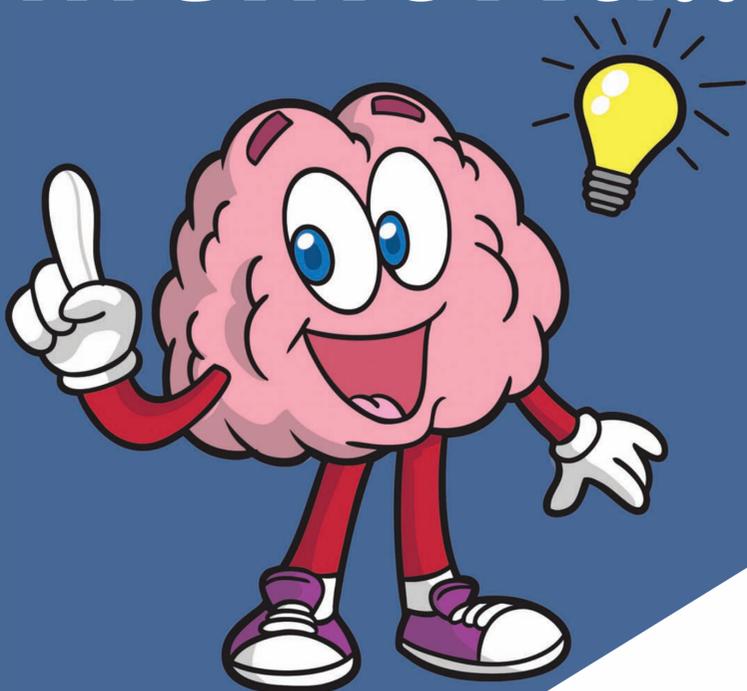
Per info:
Dipartimento
di Igiene e Prevenzione
Sanitaria, ATS Bergamo
giuliana.rocca@ats-bg.it
paolo.brambilla@ats-bg.it



ats-bg.it



Memoria...



1

CERCATE DI RICORDARVI
DOVE ERAVATE LA SETTIMANA SCORSA
A QUEST'ORA.

2

CERCATE DI RIPERCORRERE LE FASI SALIENTI DELLA VOSTRA
VITA, INIZIANDO DAL PASSATO PIÙ RECENTE
FINO ALL'INFANZIA, SECONDO UN CRITERIO A VOSTRA SCELTA
(VITA FAMILIARE, PROFESSIONALE, SOCIALE...).

È IMPORTANTE CREARE IMMAGINI MENTALI
PIÙ VIVIDE POSSIBILE..

Per info:
Dipartimento
di Igiene e Prevenzione
Sanitaria, ATS Bergamo
giuliana.rocca@ats-bg.it
paolo.brambilla@ats-bg.it

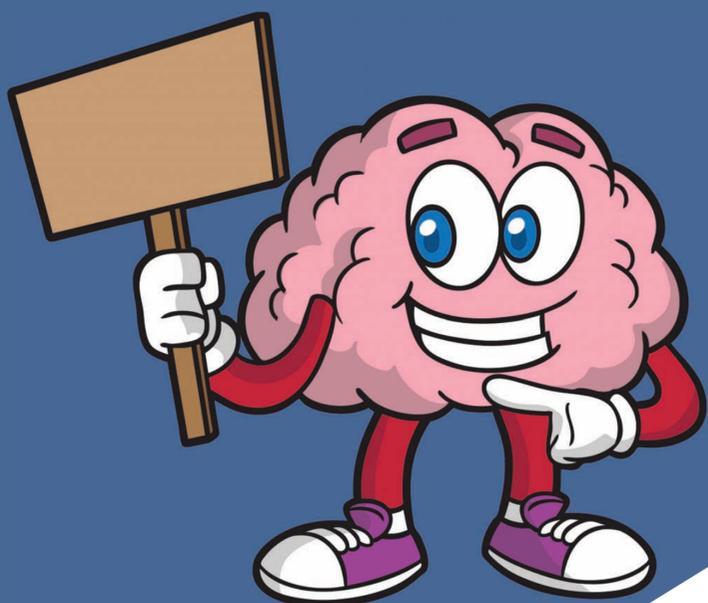


Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Bergamo

ats-bg.it



Guardatevi intorno...



1

INDIVIDUATE CINQUE OGGETTI
DI COLORE DIVERSO NEL PARCO.

DENOMINATE I CINQUE COLORI E GLI OGGETTI.

AD OCCHI CHIUSI, ELENCA I CINQUE COLORI
E I CINQUE OGGETTI. APRITE GLI OCCHI PER CONTROLLARE.

2

INDIVIDUATE UN ANGOLO DEL PARCO E
PONETE L'ATTENZIONE SOLO SULLA FLORA.

AD OCCHI CHIUSI, CERCATE DI RICORDARE GLI ALBERI,
LE PIANTE E I FIORI CHE AVETE APPENA INDIVIDUATO.

Per info:
Dipartimento
di Igiene e Prevenzione
Sanitaria, ATS Bergamo
giuliana.rocca@ats-bg.it
paolo.brambilla@ats-bg.it

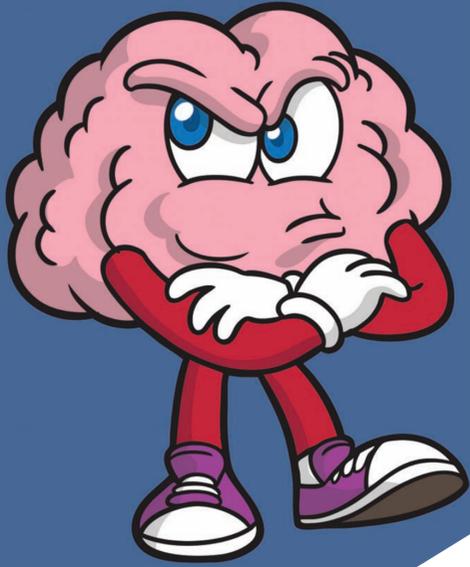


Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Bergamo

ats-bg.it



Guardate l'immagine...



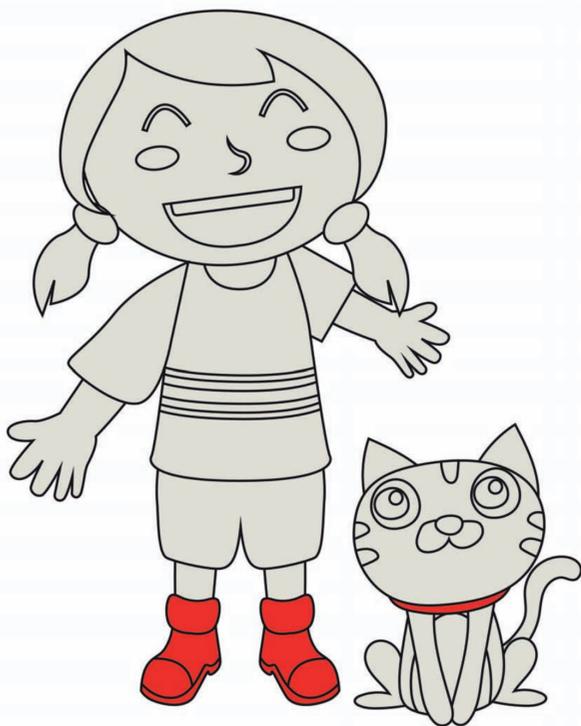
TERESA



LUCIA



MARIO



CHIARA

PRENDETE TUTTO IL TEMPO CHE VI SERVE...
ORA DISTOGLIETE LO SGUARDO DAL DISEGNO E CERCATE DI RISPONDERE ALLE DOMANDE POSTE NEL PROSSIMO TABELLONE.

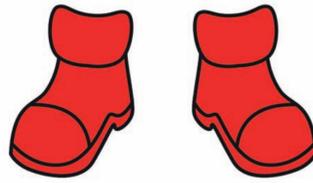
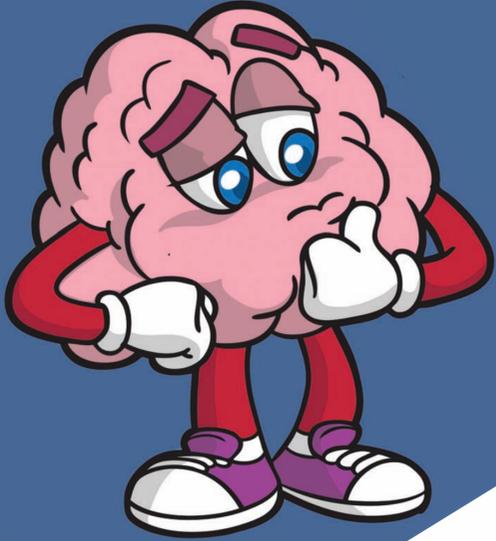
Per info:
Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria, ATS Bergamo
giuliana.rocca@ats-bg.it
paolo.brambilla@ats-bg.it



ats-bg.it

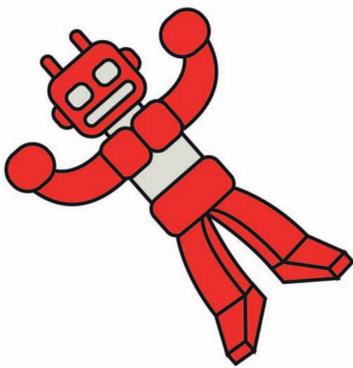


Ora rispondi...



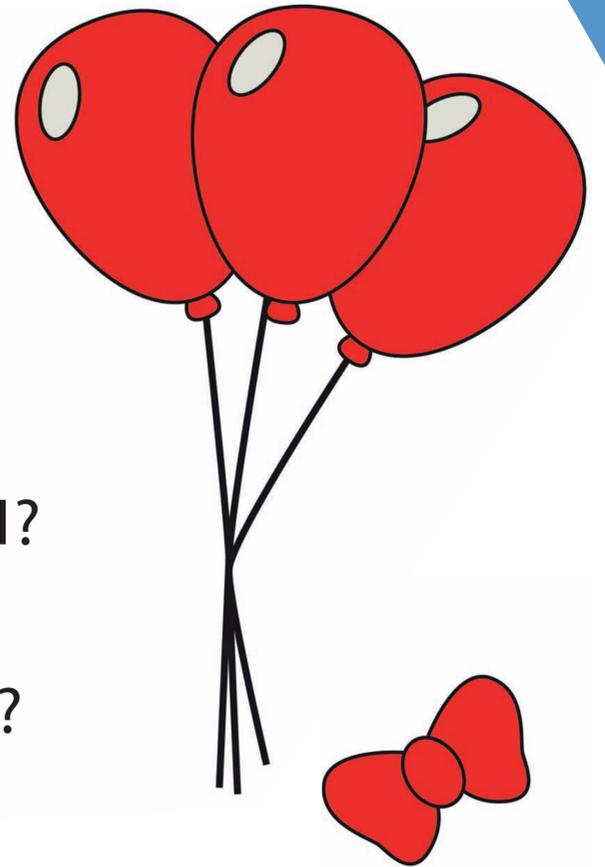
CHI HA IL FIOCCO NEI CAPELLI?

CHI HA LE SCARPE ROSSE?



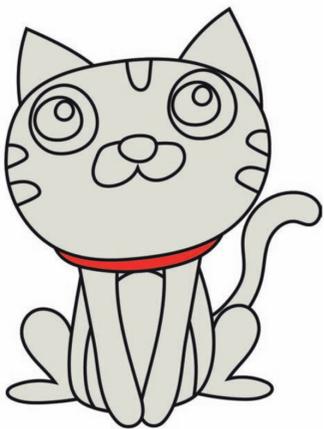
CHI HA UN GATTINO?

CHI HA UN ROBOT?



CHI PORTA GLI OCCHIALI?

CHI HA DEI PALLONCINI?



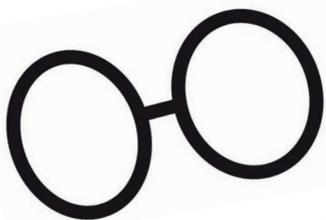
TERESA

CHIARA

MARIO

LUCIA

Per info:
Dipartimento
di Igiene e Prevenzione
Sanitaria, ATS Bergamo
giuliana.rocca@ats-bg.it
paolo.brambilla@ats-bg.it

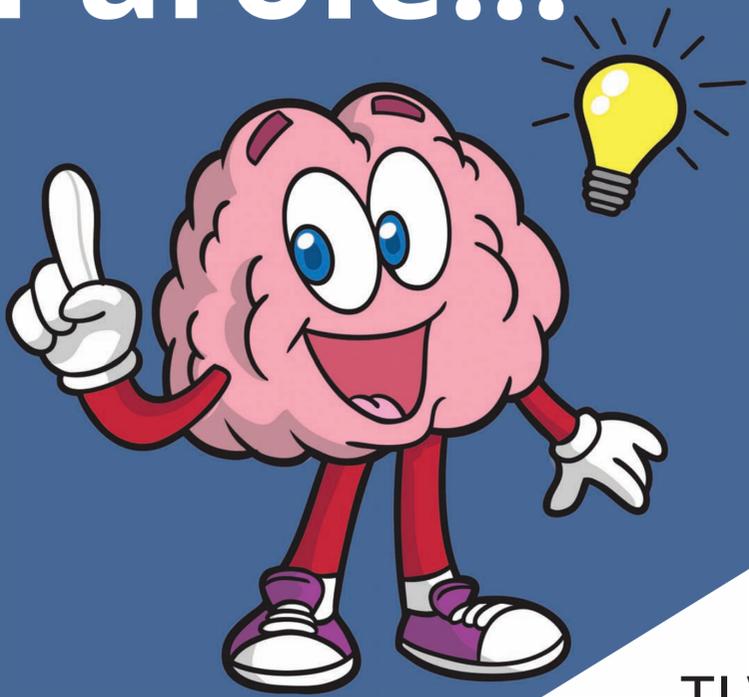


Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

ats-bg.it



Parole...



ELENCA TUTTE
LE PAROLE CHE
TI VENGONO IN MENTE CON LE
LETTERE P - F - L ...MA CHE NON SIANO
NOMI PROPRI DI PERSONA O NOMI DI CITTÀ;
TUTTO IL RESTO VA BENE: VERBI, AGGETTIVI, SOSTANTIVI!

P

F

L

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Per info:
Dipartimento
di Igiene e Prevenzione
Sanitaria, ATS Bergamo
giuliana.rocca@ats-bg.it
paolo.brambilla@ats-bg.it

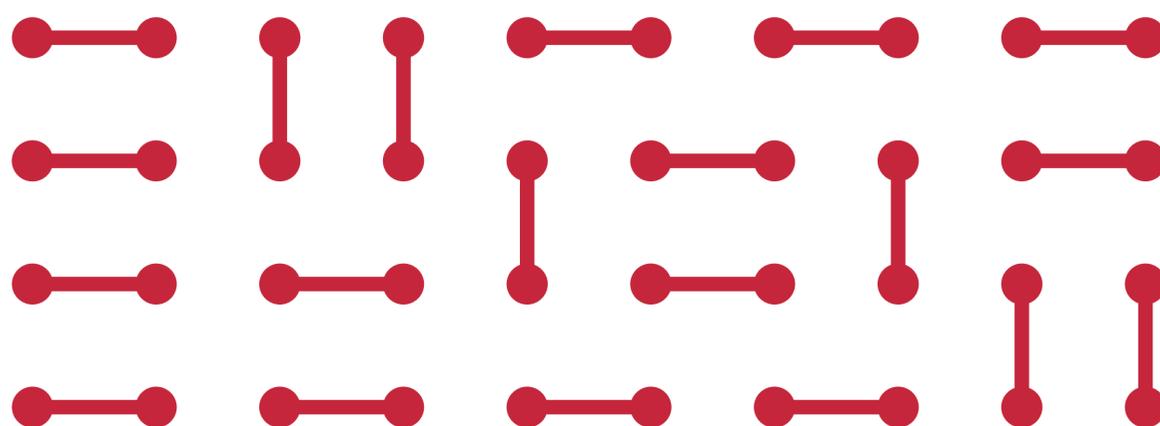
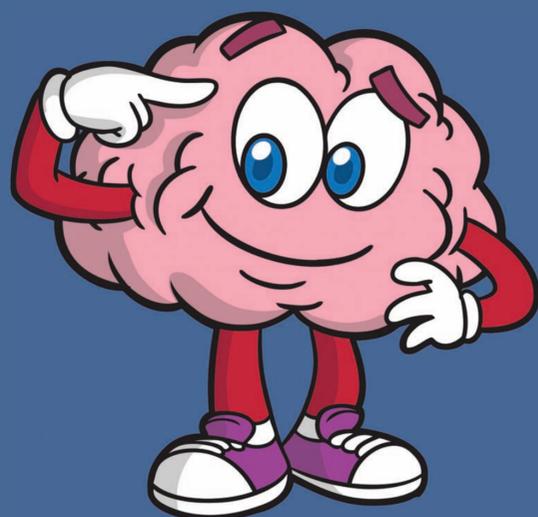


Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Bergamo

ats-bg.it

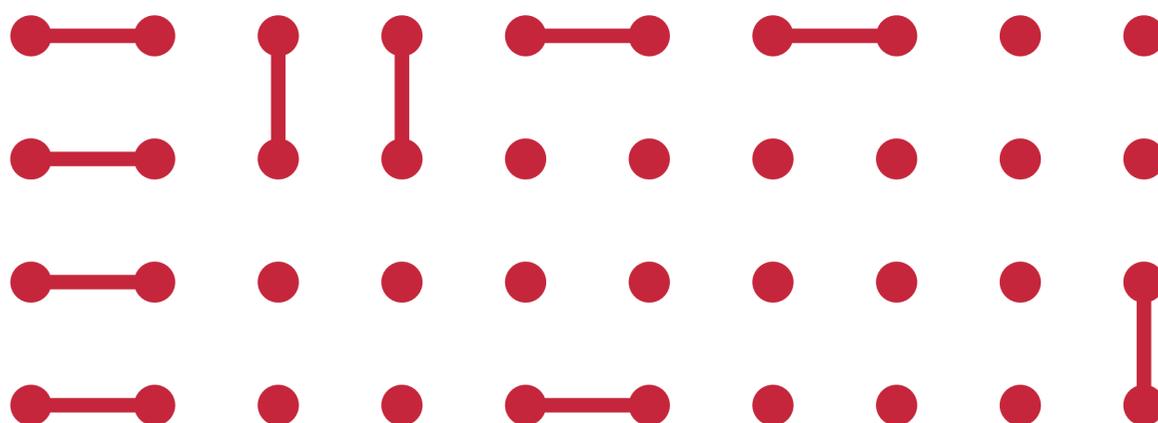


Punti e linee...



GUARDATE ATTENTAMENTE PER 1 MINUTO I PUNTI E LE LINEE
NELLA SEZIONE SUPERIORE.

SENZA RIGUARDARE LA SEZIONE SUPERIORE, CERCATE DI
CAPIRE QUALI LINEE MANCANO NELLA SEZIONE INFERIORE.



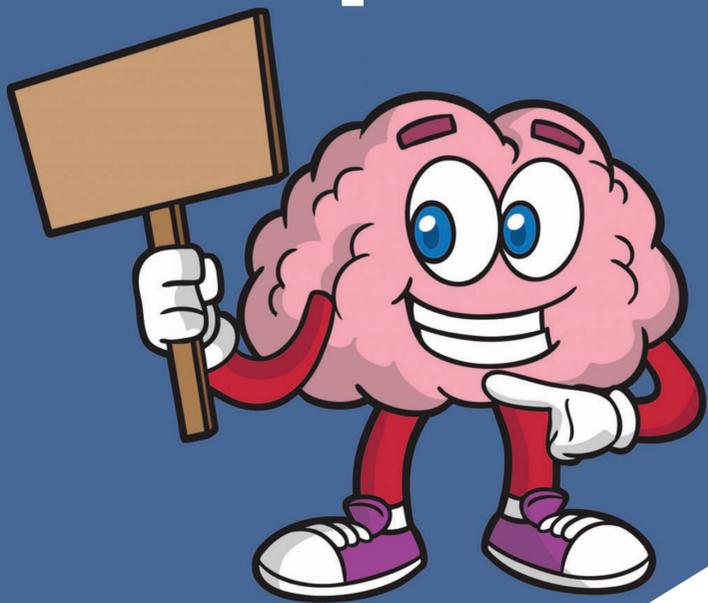
Per info:
Dipartimento
di Igiene e Prevenzione
Sanitaria, ATS Bergamo
giuliana.rocca@ats-bg.it
paolo.brambilla@ats-bg.it



ats-bg.it



Completa le sequenze...



14 - 28 - 84
31 - 62 - ?

9 ? 25 125 49 343

6 3 10 5 14 7 18 ?

6 - 9 - 18 - 21 - 42 - 45 - ?

25 ---- 30 25 --- 30

21 ---- 26 ?? --- ??

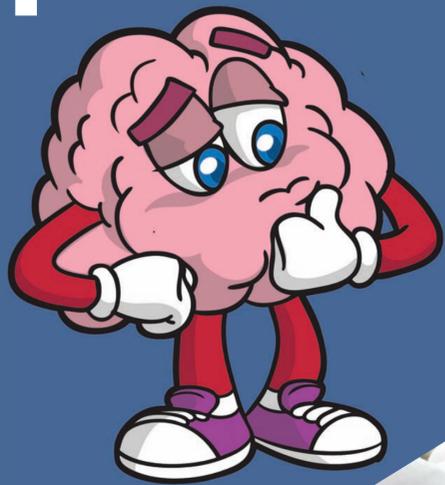
Per info:
Dipartimento
di Igiene e Prevenzione
Sanitaria, ATS Bergamo
giuliana.rocca@ats-bg.it
paolo.brambilla@ats-bg.it



ats-bg.it



Quali fiori avete visto nel tabellone precedente?



Per info:
Dipartimento
di Igiene e Prevenzione
Sanitaria, ATS Bergamo
giuliana.rocca@ats-bg.it
paolo.brambilla@ats-bg.it

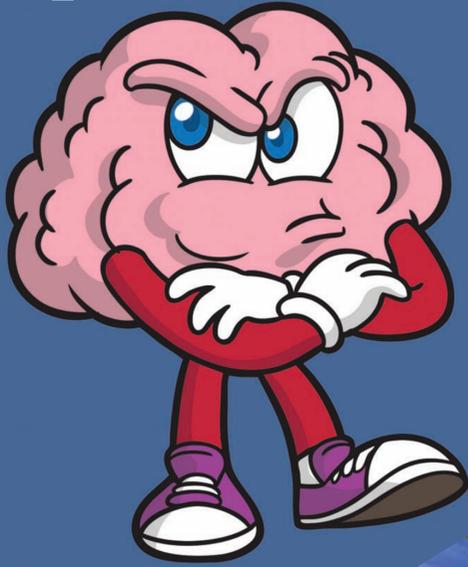


Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Bergamo

ats-bg.it



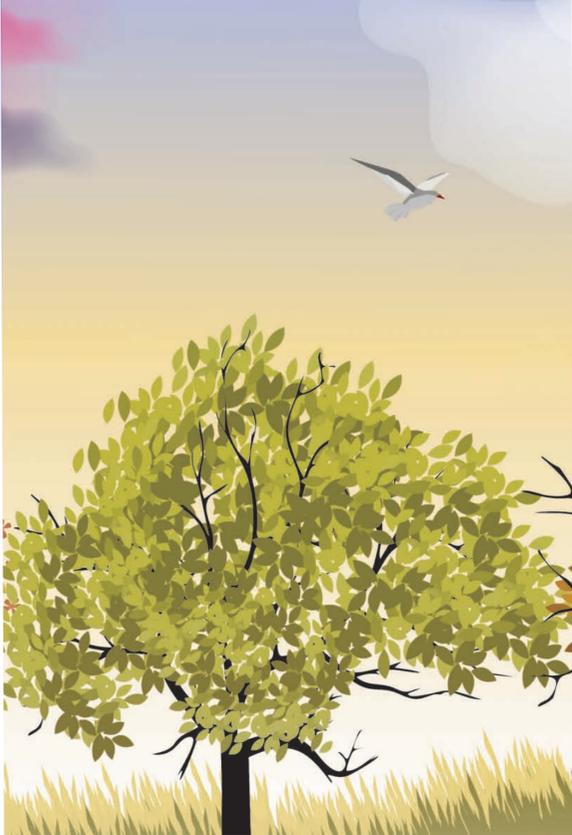
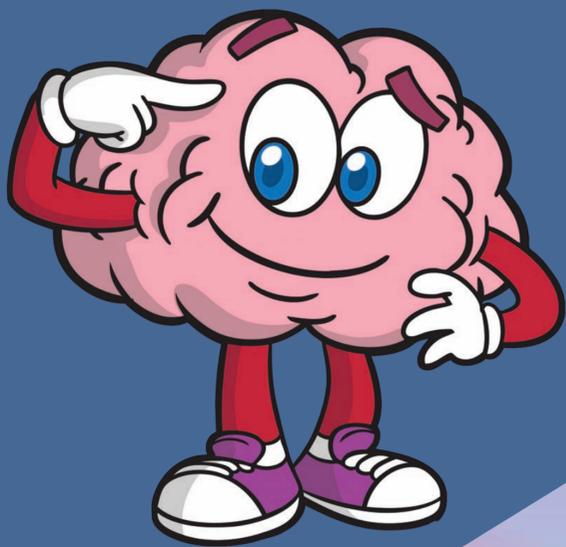
Come si chiamano questi fiori?



Per info:
Dipartimento
di Igiene e Prevenzione
Sanitaria, ATS Bergamo
giuliana.rocca@ats-bg.it
paolo.brambilla@ats-bg.it



IN QUALE MESE E STAGIONE SIAMO?



PRIMAVERA

ESTATE

AUTUNNO

INVERNO

MARZO

APRILE

MAGGIO

GIUGNO

LUGLIO

AGOSTO

SETTEMBRE

OTTOBRE

NOVEMBRE

DICEMBRE

GENNAIO

FEBBRAIO

Per info:
Dipartimento
di Igiene e Prevenzione
Sanitaria, ATS Bergamo
giuliana.rocca@ats-bg.it
paolo.brambilla@ats-bg.it

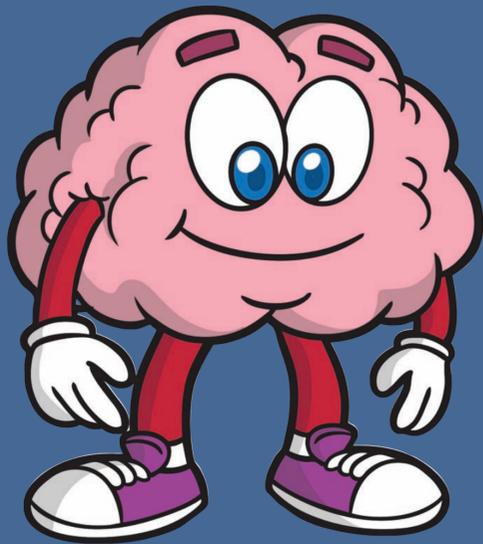


Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Bergamo

ats-bg.it



OGGI È...



1	02	3	4	5	6	7	8
09	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30		

LUNEDÌ
MARTEDÌ
MERCOLEDÌ
GIOVEDÌ
VENERDÌ
SABATO
DOMENICA

Per info:
 Dipartimento
 di Igiene e Prevenzione
 Sanitaria, ATS Bergamo
giuliana.rocca@ats-bg.it
paolo.brambilla@ats-bg.it

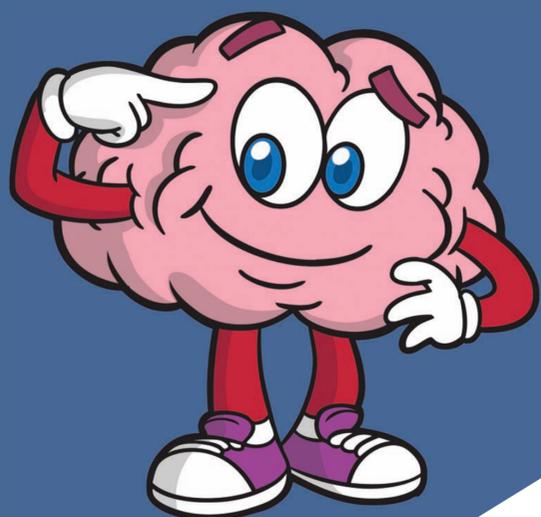


Sistema Socio Sanitario
 Regione
 Lombardia
 ATS Bergamo

ats-bg.it

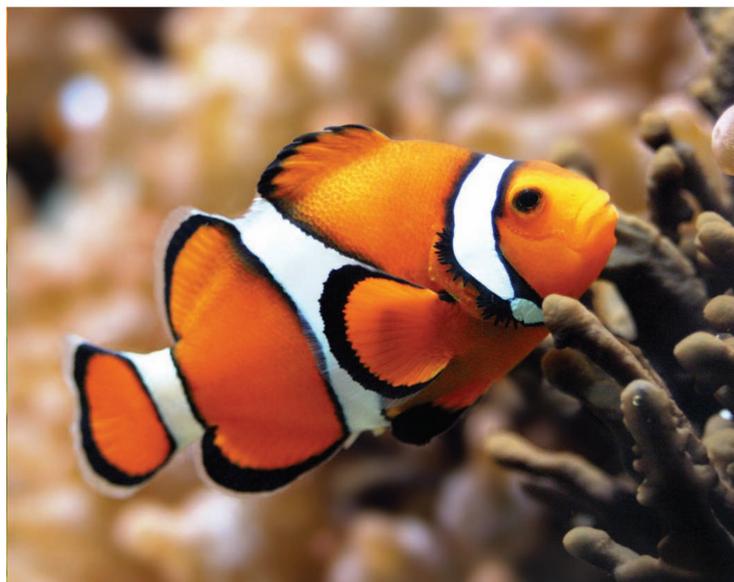


Animali e alfabeto...



GUARDATE
QUESTI ANIMALI
PER UN MINUTO.

MEMORIZZATE COSA AVETE VISTO...



POI DURANTE IL PROSSIMO TRATTO DI CAMMINO
CERCATE DI NOMINARE TUTTI GLI
ANIMALI IN ORDINE
ALFABETICO.

Per info:
Dipartimento
di Igiene e Prevenzione
Sanitaria, ATS Bergamo
giuliana.rocca@ats-bg.it
paolo.brambilla@ats-bg.it



ats-bg.it

