

# UN MES PER ESTAR EN FORMA

Lurdes Ribas Garriga



Col·lecció: Un mes per estar en forma

# UN MES PER ESTAR EN FORMA

***“ Un mes per estar en forma ”*** , és una col·lecció de dotze quaderns d'activitats, un per cada mes.

Cada quadern recull vint activitats per fer un entrenament diari de les capacitats cognitives, prioritàriament de la memòria.

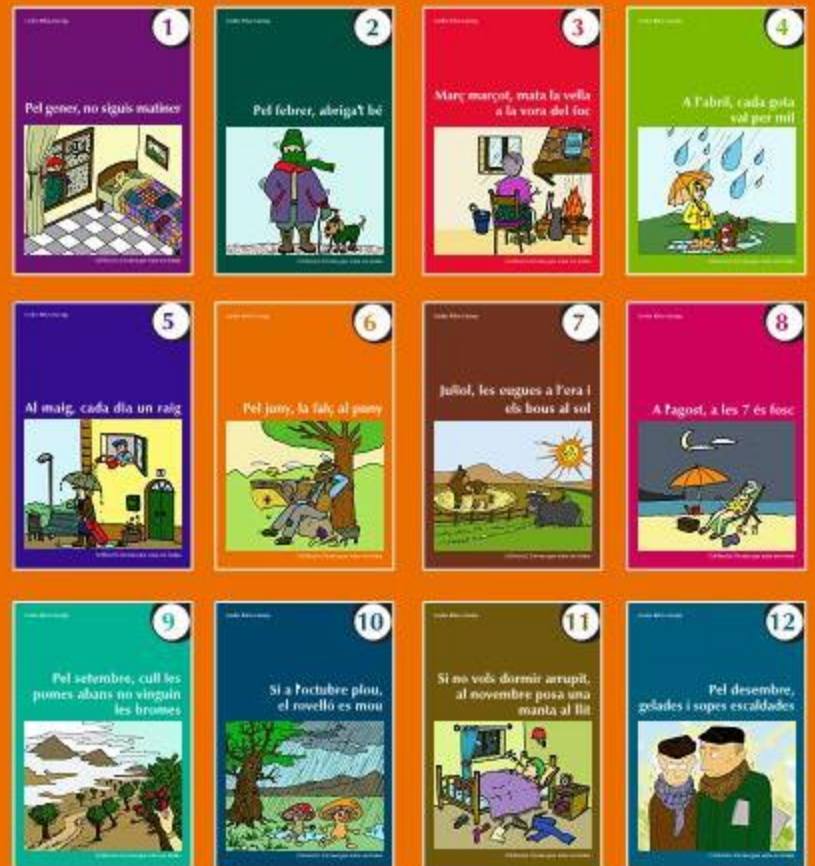


# Quaderns

Per a totes les  
persones grans de la  
comarca del Ripollès,  
que vulguin fer  
exercicis per a tenir la  
ment en forma.

## Col·lecció: Un mes per estar en forma

Consta de 12 exemplars:





Lurdes Ribas Garriga

1

Pel gener, no siguis matiner



Col·lecció: Un mes per estar en forma

?

Lurdes Ribas Garriga

2

Pel febrer, abriga't bé



Col·lecció: Un mes per estar en forma

?

Lurdes Ribas Garriga

3

## Març marçot, mata la vella a la vora del foc



Col·lecció: Un mes per estar en forma

?

Lurdes Ribas Garriga

4

## A l'abril, cada gota val per mil



Col·lecció: Un mes per estar en forma

?



## Al maig, cada dia un raig



Col·lecció: Un mes per estar en forma

?

## Pel juny, la falç al puny



Col·lecció: Un mes per estar en forma

?

Lurdes Ribas Garriga

7

Juliol, les eugues a l'era i  
els bous al sol



Col·lecció: Un mes per estar en forma

?

Lurdes Ribas Garriga

8

A l'agost, a les 7 és fosc



Col·lecció: Un mes per estar en forma

?



Lurdes Ribas Garriga

9

Pel setembre, cull les  
pomes abans no vinguin  
les bromes



Col·lecció: Un mes per estar en forma

?

Lurdes Ribas Garriga

10

Si a l'octubre plou,  
el rovelló es mou



Col·lecció: Un mes per estar en forma

?



Lurdes Ribas Garriga

11

Si no vols dormir arrupit,  
al novembre posa una  
manta al llit



Col·lecció: Un mes per estar en forma

?

Lurdes Ribas Garriga

12

Pel desembre,  
gelades i sopes escaldades



Col·lecció: Un mes per estar en forma

?

# UN MES PER ESTAR EN FORMA

***Per què una col·lecció de quaderns d'entrenament de les habilitats cognitives ?***

1.- **Com a material didàctic:**

Per a qualsevol persona interessada en el manteniment de les capacitats cognitives ;

*Qui no s'ha preguntat mai?*

✓ On he deixat les claus?

✓ Com es diu... ?

✓ Què he vingut a buscar al rebost?

✓ On són les meves ulleres? ...

Per als pedagogs, psicòlegs, assistents socials, talleristes monitors... que duent a terme els tallers de memòria. Actualment hi ha poca varietat de material per treballar les habilitats cognitives en persones grans i la major part del material didàctic editat és en castellà, en català és gairebé inexistent.

# UN MES PER ESTAR EN FORMA

## 2.- *Com a material preventiu:*

A la comarca del Ripollès, un 23 % de la població té més gran de 65 anys. L'envelliment de la població és una realitat social i econòmica per a tot Catalunya, cal ser previsors i dotar de recursos i materials preventius per als terapeutes i per a la gent gran.

L'Associació FADES promou uns *tallers reglats d'entrenament de memòria* per a malalts d'alzheimer, dos cops a la setmana i conjuntament amb el Consell Comarcal es duen a terme uns tallers de manteniment de la memòria dirigit a la gent gran dels municipis del Ripollès.

Però malgrat aquests recursos, seria interessant poder disposar d'un material didàctic per poder fer un manteniment de les capacitats durant tot l'any i no deixar d'un any per l'altre l'entrenament, ja que un any sense fer res és molt de temps per poder haver anat enrere i no donar-nos compte dels petits símptomes indicadors de pèrdua de memòria, raonament, lògica,... per estar en forma cal fer exercicis cada dia.



# UN MES PER ESTAR EN FORMA

## 3.- *Com a eina de diagnòstic:*

Les **persones** que realitzin aquests quaderns, els hi pot ser útil per adonar-se de les seves mancances i dificultats a l'hora de realitzar els diferents exercicis proposats i en cas de sospita de problemes d'atenció , de memòria, d'agilitat mental,... poder el més aviat possible resoldre els seus dubtes demanant un diagnòstic de les seves funcions intel·lectuals i poder actuar en conseqüència

Per als **especialistes** ( metges, neuròlegs i/o psiquiatres,... ) els quaderns poden ser útils com a eina de detecció i diagnòstica de les capacitats i habilitats intel·lectuals dels diferents pacients.

Per als **monitors** dels tallers els quaderns, serveixen com a punt de partida dels tallers i com a referència del nivell dels assistents, amb la finalitat d'adequar els tallers i les activitats proposades a les capacitats i / o mancances dels presents.

# UN MES PER ESTAR EN FORMA

## 4.- *Com a material terapèutic*

Per als monitors dels tallers els quaderns són una eina pedagògica d'inici de qualsevol teràpia cognitiva i un material didàctic que et marca el full de ruta dels tallers.

L'objectiu final dels 12 quaderns, és per què la gent gran de la nostra comarca pugui gaudir d'un material per fer un entrenament i un manteniment continu de les seves capacitats intel·lectuals, amb la finalitat de mantenir la ment en forma, frenant així el possible deteriorament de les seves habilitats cognitives.



# UN MES PER ESTAR EN FORMA

## FEBRER

### Tipus d'exercicis:

|                                                                                     |                         |                                                                                      |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|    | Atenció                 |                                                                                      |                     |
|    | Orientació              |   | Càlcul              |
|   | Llenguatge i comprensió |  | Organització        |
|  | Memòria                 |  | Seguir instruccions |



Atenció

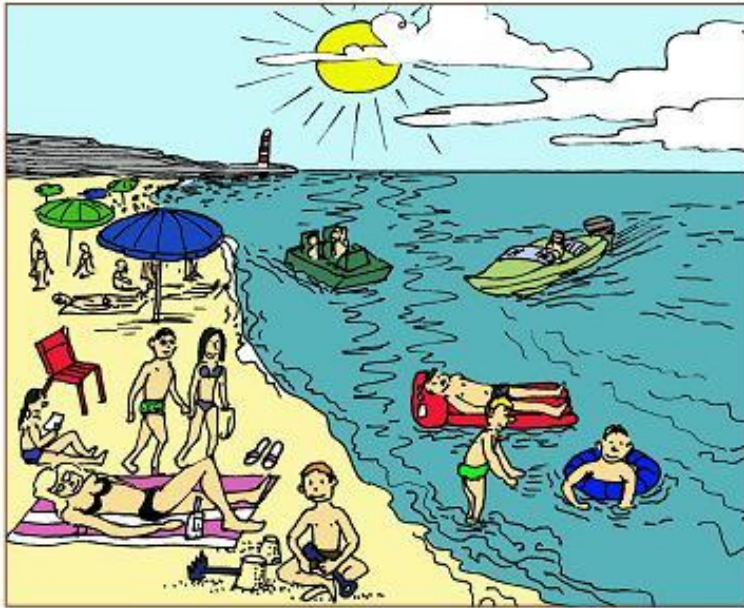
Orientació



Dia \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_ **ACTIVITAT 1**



Observa aquesta làmina i escriu a sota paraules que comencin amb la lletra indicada.



B.- \_\_\_\_\_ F.- \_\_\_\_\_  
P.- \_\_\_\_\_ N.- \_\_\_\_\_  
V.- \_\_\_\_\_ S.- \_\_\_\_\_

Valoració:

FÀCIL

M'HA COSTAT

NO M'EN SURTO

TEMPS EMPRAT

☐
☐
☐


Dia \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_ **ACTIVITAT 2**

Escriu tres objectes que portin i / o tinguin:

| Botons      | Piles   | Butxaques |
|-------------|---------|-----------|
|             |         |           |
| Números     | Lletres | Finestres |
|             |         |           |
| Cremalleres | Cordons | Taps      |
|             |         |           |

Valoració:

FÀCIL

M'HA COSTAT

NO M'EN SURTO

TEMPS EMPRAT

☐
☐
☐

Organització

Seguir  
instruccions

Dia \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_ **ACTIVATAT 13**



Escriu els titulars de les notícies de sota al lloc que els hi correspon:



- Les nevades arriben després d'un gener atípic
- Augment de tropes a Afganistan
- El Barça busca un migcampista al mercat d'hivern
- Les rebaixes han ajudat a la reactivació de l'economia
- El govern proposa que els discapacitats es jubilin abans
- Onada de fred a Catalunya
- La borsa puja un 0,20%

Valoració:

FÀCIL

MIHA COSTAT

NO M'EN SURTO

TEMPS EMPRAT

☐☐☐

Dia \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_ **ACTIVATAT 7**



Completa la imatge:



Valoració:

FÀCIL

MIHA COSTAT

NO M'EN SURTO

TEMPS EMPRAT

☐☐☐

10

Càlcul

Llenguatge i comprensió

Dia \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_ **ACTIVITAT 5**



Ordena els números de més petit a més gran, de la graella de sota:

|    |    |    |     |    |
|----|----|----|-----|----|
| 3  | 48 | 21 | 87  | 58 |
| 39 | 81 | 66 | 44  | 23 |
| 64 | 71 | 7  | 112 | 17 |
| 15 | 52 | 31 | 90  | 75 |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Valoració:

FÀCIL

☐

M'HA COSTAT

☐

NO ME'N SURTO

☐

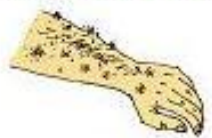
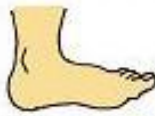
TEMPS EMPRAT

8

Dia \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_ **ACTIVITAT 3**



Avui a l'ambulatori, han tingut un contratemps. S'han desordenat el nom de tots els metges especialistes. Ajuda'ls a descobrir els noms de cadascú. Fixa't en els dibuixos, et donen pistes!

|                                                                                                             |                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.-EGLÒTAMERD</b><br> | <b>2.-RORNIOTO</b><br>     |
| <b>3.-PELÒGOD</b><br>    | <b>4.-EG MAL ÒLTFO</b><br> |
| <b>5.-LÒCEINGEG</b><br>  | <b>6.-CROILAGED</b><br>    |

1.- D \_\_\_\_\_ 2.- O \_\_\_\_\_

3.- P \_\_\_\_\_ 4.- O \_\_\_\_\_

5.- G \_\_\_\_\_ 6.- C \_\_\_\_\_

Valoració:

FÀCIL

☐

M'HA COSTAT

☐

NO ME'N SURTO

☐

TEMPS EMPRAT

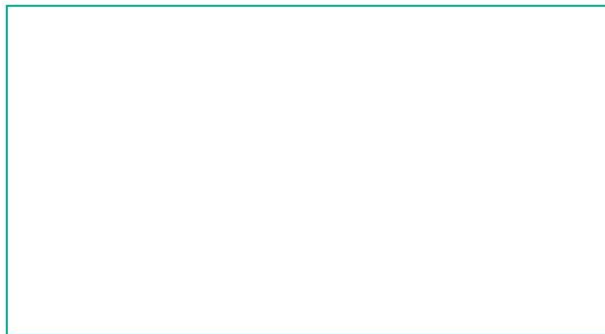
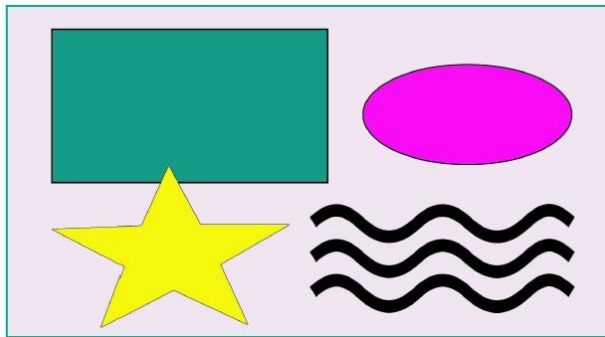


## Memòria

Dia \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_ **ACTIVATAT 4**



Memoritzar durant dos minuts les formes de sota i després sense mirar intenta dibuixar-les a la graella de sota:



Valoració:

FÀCIL

M'HA COSTAT

NO M'EN SURTO

TEMPS EMPRAT

☐☐☐

***Quan i com es duent a terme aquestes activitats?***

Un quadern per cada mes de l'any. Cada quadern consta de 20 activitats, una per cada dia de la setmana de dilluns a divendres. Cada dia es fa una activitat, s'hi posa la data i al finalitzar s'anota el temps que s'ha tardat a fer-la, junt amb la seva valoració personal.

# Avaluació de les activitats

Dia \_\_\_\_ de \_\_\_\_ del \_\_\_\_ **ACTIVITAT 13**



Observa aquestes tres botigues i escriu a sota 10 objectes que podries comprar en cadascuna:

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

Valoració:

FÀCIL

M'HA COSTAT

NO M'EN SURTO

TEMPS EMPRAT

☐☐☐

Valoració:

FÀCIL

M'HA COSTAT

NO M'EN SURTO

TEMPS EMPRAT

☐☐☐

Al peu de pàgina  
de les activitats

# Al final de quadern

## Auto-avaluació:



Fem un resum de com han anat les activitats del quadern que acabes de realitzar. Sota de cada activitat, tens una casella que cal que pintis segons t'hagi resultat:

- **NO ME'N SURTO** de color vermell (he necessitat ajuda o bé no l'he resolt)
- **M'HA COSTAT** de color taronja (he estat força estona per resoldre-la)
- **FÀCIL** de color verd (no m'ha costat)



| ACTIVITAT     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------|---|---|---|---|---|
| NO ME'N SURTO |   |   |   |   |   |
| M'HA COSTAT   |   |   |   |   |   |
| FÀCIL         |   |   |   |   |   |



| ACTIVITAT     | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---------------|---|---|---|---|----|
| NO ME'N SURTO |   |   |   |   |    |
| M'HA COSTAT   |   |   |   |   |    |
| FÀCIL         |   |   |   |   |    |



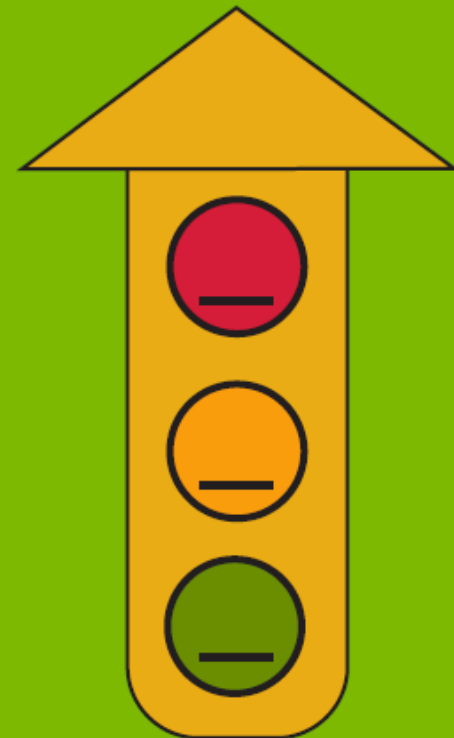
| ACTIVITAT     | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---------------|----|----|----|----|----|
| NO ME'N SURTO |    |    |    |    |    |
| M'HA COSTAT   |    |    |    |    |    |
| FÀCIL         |    |    |    |    |    |



| ACTIVITAT     | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---------------|----|----|----|----|----|
| NO ME'N SURTO |    |    |    |    |    |
| M'HA COSTAT   |    |    |    |    |    |
| FÀCIL         |    |    |    |    |    |

## Semàfor del mes de abril

Escriu dins de cada color del semàfor el nombre de respostes que li corresponen:





UN MES PER ESTAR  
EN FORMA

FEBRE

ABRIL

On els puc trobar?

**FUNDACIO TUTELAR DEL RIPOLLÈS**  
**FADES**

Telèfon: 972704540

E-mail: [info@tutelardelripolles.cat](mailto:info@tutelardelripolles.cat)

**LURDES RIBAS GARRIGA**

Telèfon: 669216057

E-mail: [lurdesribasgarriga@gmail.com](mailto:lurdesribasgarriga@gmail.com)

DESEMBRE