

ActiSenior

EXTRA

Mani che Ricordano

60 attività con uno scopo per persone con Alzheimer o altra demenza in fase moderata o avanzata, ispirate all'approccio Montessori per la demenza.

Quando le schede di sempre non bastano più, le mani sanno ancora fare

Come usare queste schede

Attività semplici, con oggetti veri di casa, pensate per quando leggere, scrivere o seguire istruzioni non è più possibile.

PER CHI È

- Persone con Alzheimer o altra demenza in fase moderata o avanzata.
- Professionisti di RSA e centri diurni che cercano attività che funzionino davvero in questa fase della malattia.
- Famiglie e caregiver che vogliono condividere un momento sereno e con un senso, a casa.

3 LIVELLI DI SUPPORTO

Ogni scheda mostra la stessa attività con 3 livelli di aiuto. Non è un livello di difficoltà: è quanto accompagni tu.

Livello	Cosa fai tu	Quando usarlo
1 · Mano nella mano	Appoggi le tue mani sulle sue e fate il movimento insieme, con delicatezza.	Quando non avvia il gesto o non capisce cosa fare.
2 · Con guida	Ti siedi accanto e lo fai prima tu, piano. La persona guarda e imita.	Quando riesce a copiare un gesto che vede.
3 · In autonomia	Prepari il materiale e resti vicino, senza intervenire.	Quando l'attività le è familiare e la fa da sola.

COME SCEGLIERE UN'ATTIVITÀ

- › Pensa alla sua storia: cosa faceva, cosa le piaceva, che lavoro ha svolto. Un compito familiare coinvolge di più.
- › Parti dal livello suggerito nella scheda, poi scendi o sali in base a come risponde quel giorno.
- › Prova sessioni di 15-20 minuti, nel suo momento migliore della giornata.
- › Se un'attività oggi non funziona, può funzionare un altro giorno. Annotalo nel registro.



Importante

Questo materiale è un supporto per accompagnare e occupare il tempo con un senso. Non cura né rallenta la malattia e non sostituisce il parere del medico né dell'équipe sanitaria che segue la persona.

I 6 principi dell'approccio

Queste schede si ispirano all'approccio Montessori applicato alla demenza. Non sono un programma ufficiale: sono idee pratiche che puoi usare da oggi.

1 · ATTIVITÀ CON UNO SCOPO

Piegare, annaffiare, versare, riordinare. Compiti veri, che servono a qualcosa, fanno sentire utile la persona. Evita ciò che sembra un gioco da bambini: è un adulto.

2 · PREPARARE L'AMBIENTE

Il materiale pronto, in vista e in ordine prima di invitarla. Buona luce, pochi oggetti e niente che distraiga.

3 · MOSTRARE SENZA SPIEGARE

Le parole costano fatica; i gesti si capiscono. Fai l'attività piano, in silenzio, e lascia che la persona guardi.

4 · DAL SEMPLICE AL COMPLESSO

Prima un solo passaggio e pochi oggetti. Se lo fa serena, aggiungi. Se si frustra, torni alla versione più semplice.

5 · L'ERRORE NON SI CORREGGE

Se mescola i colori o piega in modo diverso, va bene. L'importante è che partecipi. Se serve, riordini tu dopo, senza che ti veda.

6 · LA PERSONA SCEGLIE

Proponi, non imponi. Lascia che scelga tra due cose, che decida quando fermarsi e che usi il materiale a modo suo.

Come presentare un'attività

Il modo di presentarla conta quanto l'attività. Segui sempre la stessa sequenza.

- › Invita, non ordinare: «Mi aiuti con questo?» funziona meglio di «Adesso facciamo un'attività».
- › Siediti accanto a lei, dal lato della mano che usa di più, non di fronte. Così può copiare senza invertire il gesto.
- › Mostra piano, con movimenti ampi e senza parlare. Una volta, e un'altra ancora se serve.
- › Se dici qualcosa, che sia una sola indicazione breve: «Questo, qui».
- › Passale il materiale e aspetta. Conta fino a 10 in silenzio prima di mostrare di nuovo.
- › Se non inizia, scendi di un livello di supporto: accompagna la sua mano con la tua.
- › Concludi ringraziando: «Grazie, mi hai aiutato tanto». Non valutare mai il risultato.

FRASI CHE AIUTANO

- «Mi dai una mano con questo?»
- «Guarda, così.»
- «Che bello che è venuto.»
- «Grazie, senza di te ci mettevo il doppio.»

FRASI DA EVITARE

- «Ti ricordi di...?» (mette alla prova la memoria)
- «No, non così.» (corregge e frustra)
- Più indicazioni insieme: «Prendi, piegalo e mettilo lì».

Preparare il materiale e l'ambiente

Un buon ambiente fa metà del lavoro.

PRIMA DI INVITARLA, CONTROLLA

- ☐ Buona luce, senza riflessi né sole in faccia
- ☐ Contrasto: oggetti chiari su fondo scuro, o viceversa
- ☐ Pochi oggetti: solo quelli di questa attività
- ☐ Tutto su un vassoio, che segna dove inizia e dove finisce
- ☐ Silenzio: TV e radio spente, tranne in Musica e ritmo
- ☐ Sedia stabile, piedi appoggiati e tavolo alla giusta altezza
- ☐ Occhiali e apparecchio acustico indossati, se li usa
- ☐ Che sia andata in bagno e non abbia fame né sete

L'ORARIO MIGLIORE

- Di solito a metà mattina, dopo la colazione e l'igiene personale.
- Evita subito prima dei pasti o quando è stanca.
- Ripeti la stessa attività alla stessa ora: la routine dà sicurezza.

ADATTARE IL MATERIALE

- Meno quantità: 3 paia invece di 10.
- Più grande: oggetti che riempiono la mano, facili da afferrare.
- Colori vivaci e a tinta unita, senza fantasie.
- Oggetti familiari della sua vita, meglio di oggetti nuovi.

Quando dice di no

Un «no» non è un fallimento. È un'informazione: oggi, così, no. Non insistere mai.

COSA PUOI FARE

- Accetta il no con calma, senza mostrare fastidio né delusione.
- Offri 2 opzioni concrete invece di una domanda aperta: «Pieghiamo gli asciugamani o annaffiamo le piante?».
- Inizia tu l'attività accanto a lei, senza chiederle nulla. Spesso si unisce da sola.
- Chiedile aiuto invece di proporle un'attività: «Non mi riesce, mi aiuti?».
- Cambia oggetto: forse quel materiale non le piace, ma un altro sì.
- Abbassa la richiesta: un solo pezzo, un solo gesto.
- Controlla le cose di base: dolore, fame, sete, freddo, caldo, bisogno di andare in bagno o stanchezza.
- Osserva l'ambiente: rumore, troppa gente, luce forte o una TV accesa.
- Prova con una musica dolce di sottofondo prima di riproporre.
- Lascia il materiale in vista e allontanati un po': a volte si avvicina da sola.
- Riprova tra 15 o 20 minuti, o in un altro momento della giornata.
- Cambia persona: a volte accetta con un altro operatore o un familiare.
- Rispetta le giornate no: anche un giorno senza attività va bene.
- Annota nel registro cosa ha rifiutato e quando: emergono delle costanti.
- Se rifiuta tutto per diversi giorni di fila, parlane con il medico o con l'équipe.

Quando si agita o si angoscia

L'agitazione è spesso il modo per dire che qualcosa le dà fastidio e non riesce a spiegarlo.

SEGNALI PER FERMARSI IN TEMPO

- Si muove irrequieta, vuole alzarsi o cammina senza meta.
- Ripete una domanda o una parola, o alza il tono di voce.
- Stringe, lancia o spinge il materiale; aggrotta il viso o si tappa le orecchie.
- Piange, cerca qualcuno o dice che vuole andarsene.

COSA FARE

- › Interrompi l'attività senza commenti. Riponi il materiale con calma.
- › Abbassa il tono di voce, parla piano e con frasi brevi.
- › Mettiti alla sua altezza, di fronte ma un po' di lato, senza invadere il suo spazio.
- › Riconosci ciò che prova: «Ti vedo preoccupata, sono qui con te».
- › Offri qualcosa che calmi: acqua, una coperta, musica tranquilla, camminare insieme.
- › Quando sarà tranquilla, puoi proporre un'attività di Mani e texture o di Musica e ritmo.

COSA NON FARE

- Discutere, ragionare o correggere ciò che dice.
- Trattenerla o forzare il movimento.
- Parlare di lei con altri in sua presenza.
- Aggiungere stimoli: più gente, più rumore, più domande.



Quando consultare il medico

Se l'agitazione compare all'improvviso, è più forte del solito, si ripete ogni giorno o arriva con febbre, dolore, cadute o cambiamenti nella minzione, consulta il suo medico: potrebbe esserci una causa curabile.

Il tramonto

Molte persone con demenza diventano più irrequiete o confuse verso sera. È la cosiddetta «sindrome del tramonto».

UNA ROUTINE CHE AIUTA

- Orari fissi per alzarsi, mangiare e andare a letto.
- Luce naturale e attività durante la mattina; riposini brevi.
- Meno caffè, tè e bibite con caffeina dopo pranzo.
- Merenda leggera e sempre alla stessa ora.

QUANDO COMINCIA A FARE BUIO

- Accendi le luci prima che faccia buio e chiudi le tende: si evitano ombre e riflessi che confondono.
- Riduci gli stimoli: TV spenta, poche visite, voci basse.
- Scegli attività tranquille e familiari, senza nulla di nuovo da imparare.

SCHEDE CONSIGLIATE PER QUEST'ORA

Scheda	Perché aiuta
22 · Massaggio alle mani	Contatto lento e caldo che calma
21 · Scatola delle stoffe	Tatto morbido, senza richieste
29 · Arrotolare nastri	Movimento ripetuto che mette ordine
45 · Canzoni della sua giovinezza	Musica familiare che dà sicurezza
50 · Dondolio delle mani	Ritmo lento e compagnia

Se il tramonto diventa molto difficile o disturba il sonno, parlane con il suo medico.

Sicurezza

Controlla il materiale prima di ogni attività. Ogni scheda indica il rischio principale in «Attenzione a».

CONTROLLO PRIMA DI INIZIARE

- ☐ Niente che si possa ingoiare: oggetti più grandi di un uovo, senza pezzi staccabili
- ☐ Attenzione alla pica: se porta alla bocca cose non commestibili, evita terra, carta, semi per uccelli o impasto crudo
- ☐ Niente di tagliente o appuntito: niente coltelli, forbici, aghi o spilli
- ☐ Niente di caldo: acqua fredda o tiepida, tè tiepido o freddo, niente fornelli
- ☐ Stoviglie e barattoli infrangibili: plastica o melamina, mai vetro
- ☐ Niente detersivi: solo acqua
- ☐ Allergie e intolleranze: creme, fiori, erbe, alimenti
- ☐ Dieta e deglutizione: chiedi quale consistenza di cibo può mangiare
- ☐ Nastri, lana e stoffe: mai intorno al collo o ai polsi
- ☐ Supervisione costante: non lasciarla mai sola con il materiale

MAI

- Forzare un movimento o trattenerla perché continui.
- Continuare se mostra dolore, paura o angoscia.
- Lasciare il materiale a portata di mano quando l'attività è finita.



Davanti a qualsiasi cambiamento

Davanti a qualsiasi cambiamento improvviso nel comportamento, nella mobilità o nello stato generale, consulta il suo medico. Questo materiale non sostituisce il parere dei professionisti sanitari.

Registro semplice

Annotare 30 secondi dopo ogni attività ti mostra cosa funziona, a che ora e con quale livello di supporto.

Nome	Orario migliore della giornata

Data	Scheda n.	Livello	Com'è andata	Osservazioni

Livello: 1 Mano nella mano · 2 Con guida · 3 In autonomia. Com'è andata: T tranquilla · I interessata · R rifiuto · A agitata.

Indice per sezione

60 schede in 7 sezioni. Puoi iniziare da qualsiasi sezione; conviene scegliere in base alla sua storia e ai suoi gusti.

Sezione	Schede	Cosa stimola
Classificare e abbinare	Da 1 a 10	Attenzione, riconoscere gli uguali e riordinare
Lavori di casa con un senso	Da 11 a 20	Sentirsi utile con compiti familiari
Mani e texture	Da 21 a 29	Tatto, calma e movimento delle mani
Giardino e natura	Da 30 a 37	Curare qualcosa di vivo, aria aperta e profumi
Cucina semplice	Da 38 a 44	Preparazioni fredde da condividere
Musica e ritmo	Da 45 a 52	Cantare, muoversi e stare in relazione con gli altri
Oggetti che portano ricordi	Da 53 a 60	Evocare la sua storia senza mettere alla prova la memoria

COME LEGGERE OGNI SCHEDA

- A cosa serve: il senso dell'attività.
- Attenzione a: il rischio principale da tenere presente.
- Ti serve: oggetti semplici di casa.
- 3 brevi passaggi per te, che accompagni.
- I 3 disegni in basso: Mano nella mano, Con guida e In autonomia.
- Il consiglio finale, perché riesca meglio.

Separare le posate

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Ordinare con uno scopo utile e familiare



ATTENZIONE A

Solo cucchiai e forchette, niente coltelli



TI SERVE: Cucchiiai, forchette e un portaposate

1

Metti le posate mescolate

2

Mostra dove va un cucchiaino

3

Porgi la successiva e aspetta

Consiglio professionale: se mescola, non correggere: alla fine riordina tu, senza che ti veda.

ActiSenior

Abbinare i calzini

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Trovare le coppie e finire un compito



ATTENZIONE A

Poche paia: da 3 a 5 per iniziare



TI SERVE: 5 paia di calzini a tinta unita

- 1 Stendi i calzini sul tavolo
- 2 Unisci un paio piano, in silenzio
- 3 Porgi un calzino e aspetta

Consiglio professionale: usa calzini a tinta unita e vivaci: quelli fantasia confondono.

ActiSenior

Tappi per colore

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Riconoscere i colori e ordinare



ATTENZIONE A

Tappi oltre i 5 cm, mai piccoli



TI SERVE: Tappi grandi di barattolo e 2 ciotole

1

Metti 2 ciotole di colori diversi

2

Mostra: tappo rosso in ciotola rossa

3

Porgi i tappi uno alla volta

Consiglio professionale: inizia con 2 colori; aggiungi il terzo solo se è tranquilla.

ActiSenior

Barattoli e coperchi

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Abbinare e avvitare con le mani



ATTENZIONE A

Barattoli di plastica, mai di vetro



TI SERVE: 3 barattoli di plastica con coperchio

1

Apri i barattoli davanti a lei

2

Avvita un coperchio, molto piano

3

Offri il barattolo successivo

Consiglio professionale: barattoli di misure ben diverse rendono più facile trovare la coppia.

ActiSenior

Vestiti chiari e scuri

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Riordinare come a casa,
con un senso



ATTENZIONE A

Ceste all'altezza del tavolo



TI SERVE: Vestiti puliti e 2 ceste

1

Fai una pila
di vestiti puliti

2

Mostra: il bianco
in una cesta

3

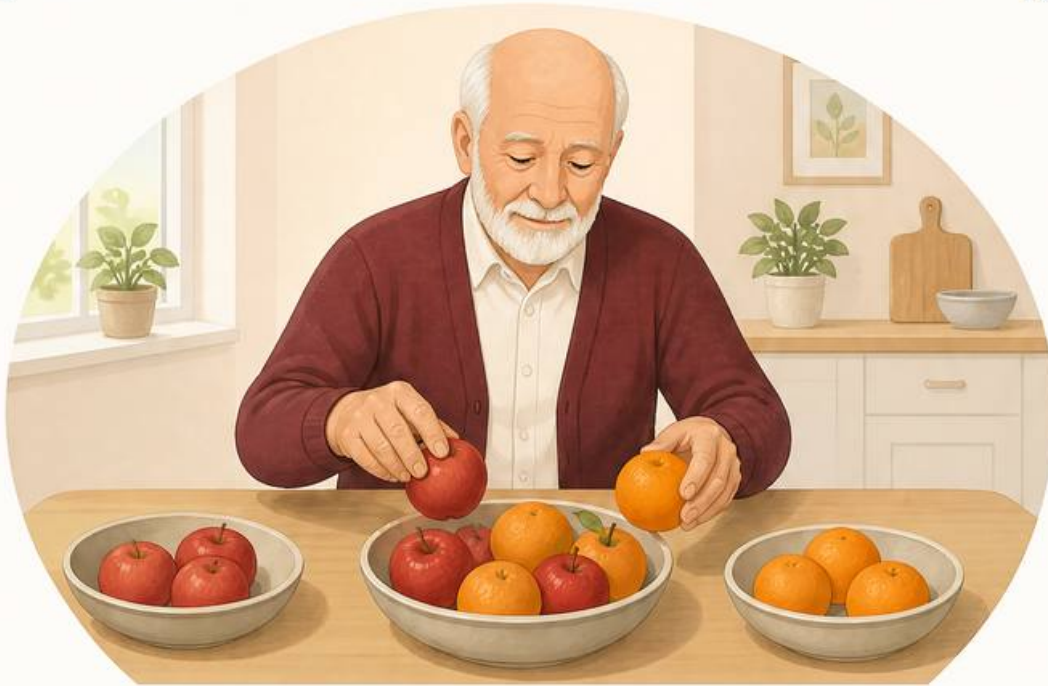
Porgi un capo
alla volta

Consiglio professionale: vestiti puliti e familiari:
così il compito sembra vero e utile.

ActiSenior

Separare la frutta

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Distinguere forme, colori e profumi



ATTENZIONE A

Frutta lavata: potrebbe assaggiarla



TI SERVE: Mele, arance e 2 vassoi

- 1 Metti la frutta mescolata sul tavolo
- 2 Mostra: la mela in un vassoio
- 3 Porgi un frutto e aspetta

Consiglio professionale: finite condividendo un frutto:
il compito ha un finale gustoso.

ActiSenior

Abbinare i guanti

Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



Mano nella mano



Con guida



In autonomia



A COSA SERVE

Trovare le coppie e riconoscere la mano



ATTENZIONE A

Paia di colori ben diversi



TI SERVE: 3 o 4 paia di guanti di lana

- 1 Mescola i guanti sul tavolo
- 2 Unisci un paio, palmo contro palmo
- 3 Porgine uno e aspetta che cerchi

Consiglio professionale: se si prova un guanto, lascia fare: fa parte anche questo dell'attività.

ActiSenior

Incastrare i contenitori

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Confrontare le misure con le mani



ATTENZIONE A

Poche misure e ben diverse



TI SERVE: 4 contenitori in plastica, misure varie

1

Metti i contenitori separati

2

Infila il piccolo nel medio

3

Porgine un altro da incastrare

Consiglio professionale: se non incastra, offri solo 2 contenitori e aggiungi gli altri più avanti.

ActiSenior

Morbido o ruvido



Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



Mano nella mano



Con guida



In autonomia



A COSA SERVE

Distinguere le texture al tatto



ATTENZIONE A

Ritagli grandi, senza fili sciolti



TI SERVE: Stoffe morbide e ruvide, 2 scatole

1

Tocca un ritaglio morbido, con calma

2

Mettilo nella scatola del morbido

3

Porgi un altro ritaglio e aspetta

Consiglio professionale: nomina la texture con una sola parola: "morbido". Niente di più.

ActiSenior

Tazze e piattini

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



● Mano nella mano



● ● Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Abbinare per colore e apparecchiare



ATTENZIONE A

Meglio in melamina: non si rompono



TI SERVE: Tazze e piattini colorati

1

Metti piattini e tazze separati

2

Appoggia una tazza sul suo piattino

3

Offri la tazza successiva

Consiglio professionale: è il preludio per bere qualcosa insieme: il compito finisce con un senso.

ActiSenior

Piegare i tovaglioli

● ● ●
Livello 3



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Sentirsi utile nella routine di casa



ATTENZIONE A

Accetta qualsiasi modo di piegare



TI SERVE: Tovaglioli di stoffa a tinta unita

- 1 Stendi un tovagliolo sul tavolo
- 2 Piegalo a metà, piano
- 3 Porgine un altro e piegate insieme

Consiglio professionale: usa poi i tovaglioli che ha piegato, sulla tavola del pranzo.

ActiSenior

Piegare gli asciugamani

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Finire un compito con risultato visibile



ATTENZIONE A

Asciugamani piccoli, non pesanti



TI SERVE: Asciugamani da mano puliti

- 1 Stendi l'asciugamano sul tavolo
- 2 Piega in 2 e poi ancora in 2
- 3 Impila e porgi il successivo

Consiglio professionale: una pila ordinata alla fine dà la sensazione di un lavoro compiuto.

ActiSenior

Apparecchiare la tavola



Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



Mano nella mano



Con guida



In autonomia



A COSA SERVE

Partecipare alla vita di casa



ATTENZIONE A

Stoviglie infrangibili, niente coltelli

**TI SERVE:** Tovaglia, piatto, bicchiere e cucchiaino

1

Prepara un coperto completo di esempio

2

Porgi il piatto per il posto vuoto

3

Continua con bicchiere e cucchiaino

Consiglio professionale: il coperto di esempio è la guida: guarda e copia, senza spiegazioni.

ActiSenior

Pulire il tavolo

● ● ●
Livello 3



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Muoversi con uno scopo chiaro



ATTENZIONE A

Solo acqua, niente detersivi



TI SERVE: Un panno umido

1

Bagna il panno e strizzalo bene

2

Passalo con ampi cerchi

3

Offri il panno e aspetta

Consiglio professionale: qualche briciola in vista le dà un motivo chiaro per pulire.

ActiSenior

Lavare i bicchieri

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Ripetere un gesto familiare e utile



ATTENZIONE A

Acqua tiepida, niente detersivi forti



TI SERVE: Bacinella d'acqua, bicchieri di plastica

1

Metti la bacinella su un asciugamano

2

Lava un bicchiere, piano

3

Porgi il bicchiere e la spugna

Consiglio professionale: prova l'acqua con il polso prima di iniziare.

ActiSenior

Asciugare i piatti

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Fare un lavoro di squadra



ATTENZIONE A

Piatti infrangibili e pavimento asciutto



TI SERVE: Piatti di plastica bagnati, strofinaccio

- 1 Prendi un piatto con lo strofinaccio
- 2 Asciuga in cerchio, da entrambi i lati
- 3 Porgi il piatto successivo

Stendere il bucato

Livello 1



3 LIVELLI DI AIUTO



Mano nella mano



Con guida



In autonomia



A COSA SERVE

Usare la presa e la forza delle dita



ATTENZIONE A

Stendino basso e stabile, senza salire



TI SERVE: Stendino da tavolo e mollette di legno

1 Stendi un calzino con una molletta

2 Mostra come si apre la molletta

3 Porgi calzino e molletta

Consiglio professionale: se la molletta è difficile, che appoggi il capo senza: va bene lo stesso.

ActiSenior

Lucidare le posate

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Movimento ripetuto che tranquillizza



ATTENZIONE A

Solo panno asciutto, niente prodotti



TI SERVE: Panno asciutto e cucchiaini di metallo

- 1 Prendi un cucchiaino e il panno
- 2 Strofina piano finché brilla
- 3 Porgi un altro cucchiaino e il panno

Consiglio professionale: ringrazia per il lavoro;
non giudicare mai se è venuto bene o male.

ActiSenior

Fare un gomitolo

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI DI AIUTO



Mano nella mano



Con guida



In autonomia



A COSA SERVE

Ritrovare un gesto di tutta la vita



ATTENZIONE A

Lana grossa, mai intorno al collo



TI SERVE: Una matassa di lana grossa

1

Tieni la matassa tra le mani

2

Inizia il gomitolo e mostralo

3

Porgi il gomitolo per continuare

Consiglio professionale: molte persone lo hanno fatto per tutta la vita: il gesto spesso torna da solo.

ActiSenior

Sistemare la spesa

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Riordinare come nella propria cucina



ATTENZIONE A

Confezioni leggere e ben chiuse



TI SERVE: Confezioni chiuse e una scatola

- 1 Togli una confezione dalla borsa
- 2 Riponila nella scatola, in vista
- 3 Porgi la borsa e aspetta

Scatola delle stoffe

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Risvegliare il tatto e l'attenzione



ATTENZIONE A

Senza bottoni, cerniere o fili sciolti



TI SERVE: Una scatola di stoffe con texture varie

1

Apri la scatola davanti a lei

2

Prendi una stoffa e accarezzala

3

Lascia che scelga la prossima

Consiglio professionale: velluto, lana, seta e juta:
il contrasto risveglia l'interesse.

ActiSenior

Massaggio alle mani

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Calmare con un contatto lento e caldo



ATTENZIONE A

Crema non profumata; occhio alle allergie



TI SERVE: Crema per le mani neutra

1

Metti la crema sulle tue mani

2

Massaggia la sua mano, molto piano

3

Proponi che massaggi la tua

Consiglio professionale: ideale al tramonto: contatto lento, luce calda e poche parole.

ActiSenior

Strizzare le spugne

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



● Mano nella mano



● ● Con guida



● ● ● In autonomia



A COSA SERVE

Usare la forza delle mani con uno scopo



ATTENZIONE A

Acqua a temperatura ambiente



TI SERVE: 2 ciotole, acqua e una spugna grande

1

Bagna la spugna in una ciotola

2

Strizzala sopra l'altra ciotola

3

Porgi la spugna e aspetta

Consiglio professionale: travasare l'acqua da una ciotola all'altra le dà un obiettivo chiaro.

ActiSenior

Versare con la brocca

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Coordinare le 2 mani con cura



ATTENZIONE A

Acqua fredda, mai calda



TI SERVE: Brocca di plastica, bicchiere, vassoio

- 1 Riempi la brocca a metà
- 2 Versa piano nel bicchiere
- 3 Svuota il bicchiere e porgi la brocca

Consiglio professionale: un vassoio con il bordo trattiene ciò che si versa: niente da rimproverare.

ActiSenior

Aprire e chiudere cerniere

Livello 1



3 LIVELLI DI AIUTO



Mano nella mano



Con guida



In autonomia



A COSA SERVE

Muovere le dita con un gesto utile



ATTENZIONE A

Cerniere grandi, che non pizzichino



TI SERVE: Una borsa o giacca con cerniera grande

1

Mostra la cerniera aperta

2

Chiudila piano, dal basso in alto

3

Guida la sua mano sul cursore

Consiglio professionale: una giacca sua o di un familiare aggiunge un ricordo al gesto.

ActiSenior

Sassi di fiume

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Toccare, sentire il peso
e calmarsi



ATTENZIONE A

Sassi più grandi di un uovo



TI SERVE: 5 sassi lisci e grandi e un cestino

- 1 Prendi un sasso con le 2 mani
- 2 Passalo nella sua mano, senza fretta
- 3 Metteteli insieme nel cestino

Consiglio professionale: lasciali un po' al sole:
il sasso tiepido calma e fa compagnia.

ActiSenior

Incartare scatole

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Piegare e coprire con uno scopo



ATTENZIONE A

Niente forbici: carta già tagliata



TI SERVE: Carta da pacchi e scatoline vuote

- 1 Metti la scatola sulla carta
- 2 Piega un lato e poi l'altro
- 3 Porgi un'altra scatola e la carta

Consiglio professionale: incartare qualcosa per la famiglia dà senso al compito.

ActiSenior

Ventaglio di carta



Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO

●
Mano nella mano● ●
Con guida● ● ●
In autonomia

A COSA SERVE

Piegare con ritmo e usare il risultato



ATTENZIONE A

Che non porti la carta alla bocca

**TI SERVE:** Fogli di carta colorata

- 1 Piega una striscia e torna indietro
- 2 Continua a zigzag, piano
- 3 Porgi il suo foglio e piegate insieme

Arrotolare nastri

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Movimento lento che ordina e calma



ATTENZIONE A

Mai intorno al collo o ai polsi



TI SERVE: Nastri di stoffa larghi o bende pulite

1

Prendi il capo del nastro

2

Arrotolalo su se stesso, piano

3

Porgi un altro nastro da arrotolare

Consiglio professionale: con nastri di colori diversi, dopo potete ordinarli per colore.

ActiSenior

Annaffiare le piante

Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



Mano nella mano



Con guida



In autonomia



A COSA SERVE

Curare qualcosa di vivo ogni giorno



ATTENZIONE A

Poca acqua nell'annaffiatoio, che non pesi



TI SERVE: Annaffiatoio piccolo e piante in vaso

1

Riempi l'annaffiatoio a metà

2

Annaffia un vaso, piano

3

Porgi l'annaffiatoio

Consiglio professionale: scegli sempre la stessa pianta: la "sua" pianta, da curare ogni giorno.

ActiSenior

Riempire un vaso

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Toccare la terra e preparare qualcosa



ATTENZIONE A

Guanti; che non porti terra alla bocca



TI SERVE: Vaso, terriccio e paletta di plastica

- 1 Metti il vaso su un vassoio
- 2 Riempi con la paletta, senza fretta
- 3 Porgi la paletta e aspetta

Consiglio professionale: poi piantate qualcosa insieme: il compito ha un finale in vista.

ActiSenior

Piantare una piantina

Livello 1



3 LIVELLI DI AIUTO



Mano nella mano



Con guida



In autonomia



A COSA SERVE

Veder crescere qualcosa fatto da lei



ATTENZIONE A

Guanti e mani lavate alla fine



TI SERVE: Piantina, vaso con terriccio e acqua

1

Fai una buca nella terra

2

Metti la piantina e premi piano

3

Porgi la piantina successiva

Consiglio professionale: basilico o menta aggiungono profumo e, spesso, ricordi.

ActiSenior

Togliere le foglie secche

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



● Mano nella mano



● ● Con guida



● ● ● In autonomia



A COSA SERVE

Osservare e prendersi cura con calma



ATTENZIONE A

Piante senza spine né linfa irritante



TI SERVE: Una pianta con qualche foglia secca

- 1 Mostra una foglia secca e staccala
- 2 Mettila in una ciotola
- 3 Indica un'altra foglia e aspetta

Consiglio professionale: gerani e pelargoni sono ideali: facili e resistenti.

ActiSenior

Comporre un vaso di fiori

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Scegliere, creare e abbellire la casa



ATTENZIONE A

Fiori senza spine; vaso infrangibile



TI SERVE: Fiori e un vaso di plastica con acqua

1

Metti un fiore nel vaso

2

Proponi di scegliere il successivo

3

Lascia che lo sistemi a suo gusto

Consiglio professionale: poi mettilo sul comodino o in sala da pranzo, ben in vista.

ActiSenior

Cestino della natura

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Esplorare forme e texture naturali



ATTENZIONE A

Tutto grande e pulito, senza spine



TI SERVE: Pigne, foglie grandi e rametti lisci

- 1 Svuota il cestino sul tavolo
- 2 Prendi una pigna e osservalo
- 3 Lascia che tocchi e scelga

Consiglio professionale: se si può, raccogliete gli elementi durante una passeggiata in giardino.

ActiSenior

Erbe profumate

Livello 1



3 LIVELLI DI AIUTO



Mano nella mano



Con guida



In autonomia



A COSA SERVE

Risvegliare l'olfatto e i ricordi



ATTENZIONE A

Attenzione ad allergie e respiro

**TI SERVE:** Rosmarino, lavanda o menta in vaso

1

Strofina una foglia tra le dita

2

Avvicinala al suo naso, senza fretta

3

Proponi di strofinare un'altra foglia

Consiglio professionale: i profumi portano ricordi: ascolta ciò che racconta, senza fare domande.

ActiSenior

Riempire la mangiatoia

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Curare gli uccellini
e guardare insieme



ATTENZIONE A

Che non porti i semi
alla bocca



TI SERVE: Mangiatoia di plastica, semi, cucchiaio

- 1 Metti la mangiatoia su un vassoio
- 2 Riempila con un cucchiaio grande
- 3 Porgi il cucchiaio e aspetta

Consiglio professionale: appendila davanti alla sua finestra: guarderete insieme chi arriva.

ActiSenior

Lavare la frutta

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Preparare qualcosa da condividere



ATTENZIONE A

Acqua fredda; niente coltelli



TI SERVE: Frutta intera, bacinella e strofinaccio

1

Lava una mela nell'acqua

2

Asciugala con lo strofinaccio

3

Porgi il frutto successivo

Consiglio professionale: mangiate la frutta insieme a merenda: ciò che ha fatto ha uno scopo.

ActiSenior

Spalmare il pane

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Preparare la propria merenda



ATTENZIONE A

Coltello senza lama;
rispetta la dieta



TI SERVE: Pane, formaggio spalmabile e coltello

- 1 Spalma una fetta, piano
- 2 Porgi il coltello e una fetta
- 3 Accompagna la sua mano se serve

Mescolare l'insalata

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Partecipare al pasto del giorno



ATTENZIONE A

Ingredienti già tagliati da te



TI SERVE: Insalata tagliata, ciotola e 2 cucchiai

1

Metti tutto in una ciotola grande

2

Mescola con i 2 cucchiai

3

Porgi i cucchiai

Consiglio professionale: uno strofinaccio umido sotto la ciotola evita che si muova.

ActiSenior

Spezzettare la lattuga

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Usare le mani in cucina



ATTENZIONE A

Niente coltello: solo le mani



TI SERVE: Lattuga lavata e una ciotola

1

Stacca una foglia dal cespo

2

Spezzala in pezzi con le dita

3

Porgi una foglia e aspetta

Consiglio professionale: annusa e commenta quanto è fresca: i sensi accompagnano.

ActiSenior

Impastare

Livello 1



3 LIVELLI DI AIUTO



Mano nella mano



Con guida



In autonomia



A COSA SERVE

Forza, calma e profumo di cucina



ATTENZIONE A

Impasto crudo: che non lo mangi



TI SERVE: Impasto freddo già pronto e farina

- 1 Infarina un po' il tavolo
- 2 Impasta con i palmi, piano
- 3 Porgi l'impasto e aspetta

Consiglio professionale: il profumo di farina riporta alla cucina di sempre: lascia che racconti.

ActiSenior

Sbucciare i mandarini

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Usare le dita e godersi il profumo



ATTENZIONE A

Togli i semi; rispetta la sua dieta



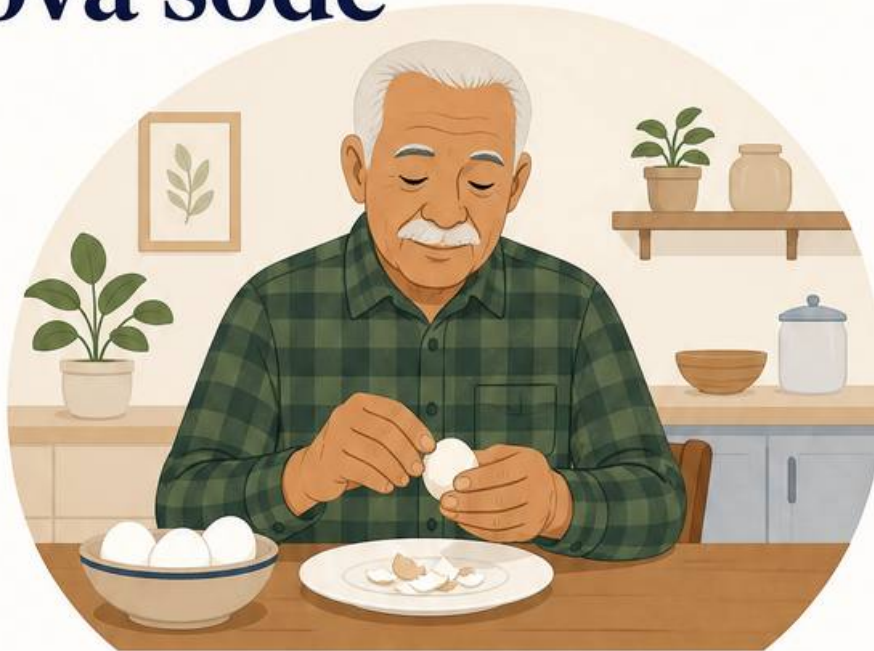
TI SERVE: Mandarini e un piatto per le bucce

- 1 Sbuccia un mandarino, piano
- 2 Separa gli spicchi nel piatto
- 3 Porgi un mandarino intero

Sgusciare le uova sode



Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



Mano nella mano



Con guida



In autonomia



A COSA SERVE
Precisione delle dita
con uno scopo utile



ATTENZIONE A
Uova già fredde;
attenzione ai gusci



TI SERVE: Uova sode fredde e un piatto

- 1** Batti piano l'uovo sul piatto
- 2** Togli il guscio con le dita
- 3** Porgi un uovo e aspetta

Consiglio professionale: se non riesce a sgusciare, che giri l'uovo mentre sgusci tu: partecipa lo stesso.

ActiSenior

Canzoni della sua giovinezza

● ● ●
Livello 3



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Cantare insieme e creare un legame



ATTENZIONE A

Volume basso; fermati se si agita



TI SERVE: Cassa o cellulare con la sua musica

- 1 Metti una canzone dei suoi tempi
- 2 Inizia tu a cantare, con gusto
- 3 Lascia spazio perché continui

Consiglio professionale: chiedi alla famiglia la sua musica preferita e prepara una playlist.

ActiSenior

Battere le mani a tempo

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Seguire il ritmo e condividere



ATTENZIONE A

Battiti leggeri se c'è dolore



TI SERVE: Musica dal ritmo chiaro

- 1 Metti una musica dal ritmo marcato
- 2 Batti le mani a tempo, di fronte
- 3 Prendi le sue mani e battete insieme

Consiglio professionale: se perde il tempo, segui il suo:
l'importante è condividere.

ActiSenior

Bottiglia sonora

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Accompagnare la musica con le mani



ATTENZIONE A

Tappo fissato col nastro: non si apre



TI SERVE: Bottiglia di plastica chiusa con riso

1

Scuoti la bottiglia a tempo

2

Porgi la bottiglia

3

Seguite insieme la canzone

Consiglio professionale: prepara 2 bottiglie: una per te e una per la persona, così imita.

ActiSenior

Tamburo di cucina

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Scaricare energia con il ritmo



ATTENZIONE A

Colpi leggeri; occhio se il rumore disturba



TI SERVE: Una pentola capovolta e mestolo di legno

1

Batti sulla pentola a ritmo, piano

2

Porgi il mestolo di legno

3

Segui il suo ritmo, non il contrario

Consiglio professionale: se nasce un suo ritmo, accompagnalo: è una conversazione.

ActiSenior

Foulard al vento



Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



Mano nella mano



Con guida



In autonomia



A COSA SERVE

Muoversi con la musica, da seduti



ATTENZIONE A

Seduta e con i piedi appoggiati



TI SERVE: 2 foulard colorati e musica

1

Metti un valzer o un lento

2

Muovi il foulard da un lato all'altro

3

Porgi il suo e ballate da seduti

Dondolio delle mani

Livello 1



3 LIVELLI DI AIUTO



Mano nella mano



Con guida



In autonomia



A COSA SERVE

Calmare con musica lenta e contatto



ATTENZIONE A

Niente strattoni; segui il suo ritmo



TI SERVE: Musica lenta

- 1 Prendi le sue 2 mani con dolcezza
- 2 Dondola da un lato all'altro a tempo
- 3 Lascia piano se continua da sola

Consiglio professionale: ideale al tramonto: musica lenta, luce calda, poche parole.

ActiSenior

Completare la canzone

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Evocare parole e cantare insieme



ATTENZIONE A

Se non viene, cantala tu, senza correggere



TI SERVE: Canzoni o proverbi che conosce

1

Canta l'inizio della strofa

2

Fermati prima dell'ultima parola

3

Aspetta e continuate insieme

Consiglio professionale: le canzoni imparate da giovani spesso si ricordano a lungo.

ActiSenior

Ritmo con i piedi

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Muoversi a tempo, senza rischi



ATTENZIONE A

Seduta, con scarpe chiuse



TI SERVE: Musica e una sedia stabile

1

Metti una musica allegra

2

Segna il ritmo con un piede

3

Alterna i piedi e aspetta che segua

Consiglio professionale: aggiungi le mani quando il piede segue già il tempo da solo.

ActiSenior

Scatola del suo mestiere

Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



Mano nella mano



Con guida



In autonomia



A COSA SERVE

Ritrovare chi è stato e cosa ha fatto



ATTENZIONE A

Niente attrezzi taglienti o appuntiti



TI SERVE: Oggetti del lavoro di tutta la vita

1

Metti la scatola aperta sul tavolo

2

Estrai un oggetto e osservalo bene

3

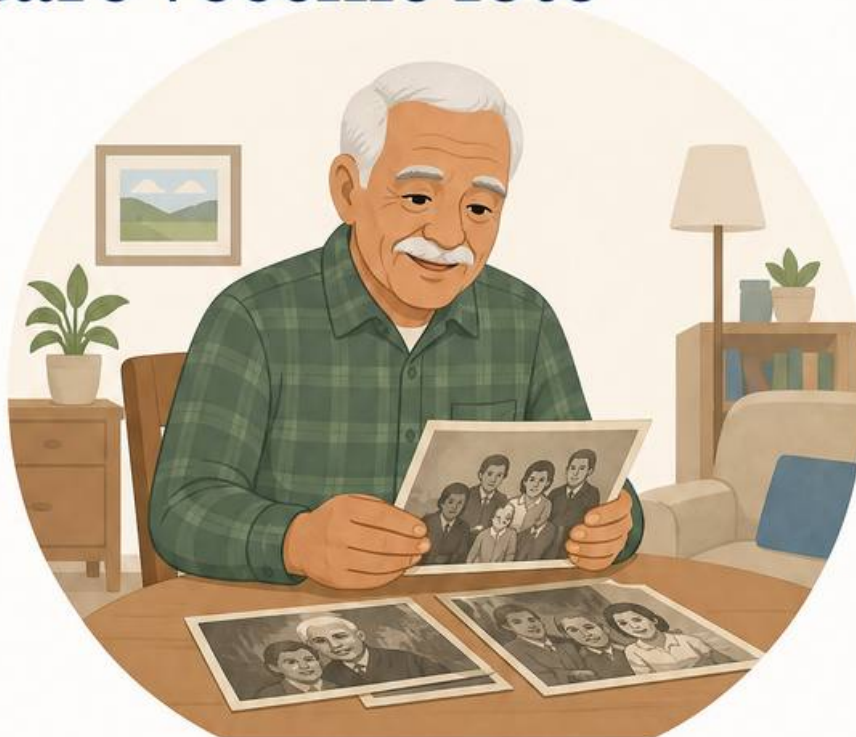
Lascia che lo prenda e ascolta

Consiglio professionale: un metro da sarta, un timbro, un pennello: ciò che si lega alla sua vita.

ActiSenior

Guardare vecchie foto

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Ricordare e conversare senza pressione



ATTENZIONE A

Non chiedere "chi è?": racconta tu



TI SERVE: Foto di famiglia in formato grande

1

Mostra una foto e descrivila

2

Fai una pausa e aspetta

3

Segui il suo racconto, non correggere

Consiglio professionale: se confonde qualcuno, continua la conversazione con la sua versione: non correggere.

ActiSenior

Abiti di una volta

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Evocare altre epoche con il tatto



ATTENZIONE A

Capi puliti, senza spilli



TI SERVE: Un cappello, uno scialle, una cravatta

1

Mostra il capo e toccalo

2

Provalo tu, con allegria

3

Proponi di provarlo

Consiglio professionale: un profumo d'epoca sul capo può aggiungere ricordi.

ActiSenior

Utensili di una volta

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Le mani ricordano l'uso



ATTENZIONE A

Senza pezzi staccabili né lame



TI SERVE: Colino, imbuto, frusta di una volta

- 1 Metti un utensile sul tavolo
- 2 Mima l'uso a vuoto, senza parlare
- 3 Passaglielo e guarda cosa fa

Barattoli dei profumi

Livello 1



3 LIVELLI DI AIUTO



● Mano nella mano



● ● Con guida



● ● ● In autonomia



A COSA SERVE

Risvegliare ricordi con l'olfatto



ATTENZIONE A

Barattoli chiusi con garza;
non si mangia



TI SERVE: Barattoli con caffè, cannella e sapone

1

Apri un barattolo e annusa tu

2

Avvicinalo al suo naso, senza fretta

3

Aspetta e ascolta cosa evoca

Consiglio professionale: caffè, cannella, sapone
di Marsiglia, acqua di colonia: profumi della casa di sempre.

ActiSenior

Fare la valigia

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Evocare viaggi e riordinare



ATTENZIONE A

Valigia leggera, sopra il tavolo



TI SERVE: Una valigia piccola e capi da viaggio

- 1 Apri la valigia sul tavolo
- 2 Riponi un capo piegato
- 3 Porgi il successivo e ascolta

Carteggiare il legno

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Ritrovare un gesto di mestiere



ATTENZIONE A

Legno senza schegge;
carta su tampone



TI SERVE: Asse di legno e carta vetrata su tampone

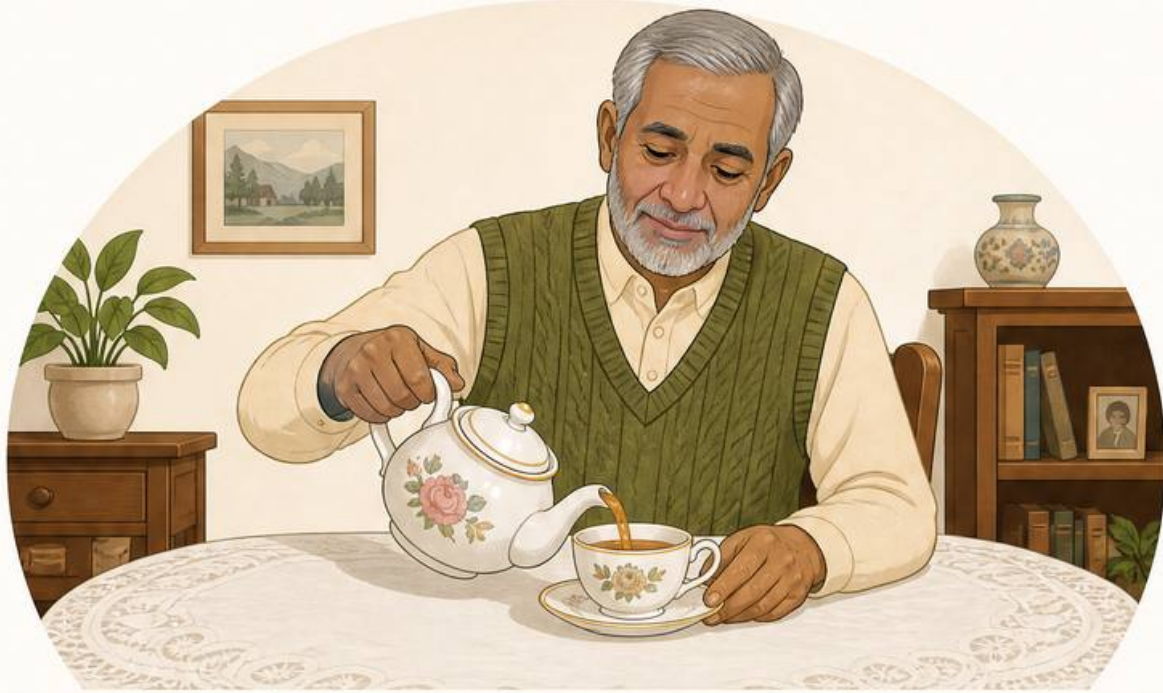
- 1 Carteggia seguendo la venatura
- 2 Porgi il tampone di carta vetrata
- 3 Toccate insieme il legno liscio

Consiglio professionale: che sappia a cosa serve:
un tagliere, una mensola, un regalo.

ActiSenior

Servire il tè di una volta

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI DI AIUTO



●
Mano nella mano



● ●
Con guida



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Rivivere un rito di incontro



ATTENZIONE A

Mai tè caldo: tiepido o freddo



TI SERVE: Servizio da tè, tè tiepido o freddo

- 1 Metti il servizio da tè sul tavolo
- 2 Versa una tazza, piano
- 3 Porgi la teiera per servire

Consiglio professionale: un tovagliolo ricamato o una tovaglia di una volta completano la scena.

ActiSenior