

Agenda La Rosmarina

Agenda Personale

UTILIZZABILE PER 365 GIORNI
(indipendenti dall'anno solare),
SEMPLICE E DIVERTENTE
DA COMPILARE
L'AGENDA CON COPERTINA
RIGIDA!!

Giorno per giorno

Settimana		Oggi è	L	M	M	G
Dal giorno:	Al giorno:	il:	V	S	D	
MESE:		ANNO:				
Primavera	Estate	Autunno	Inverno			
Oggi sono...	Com'è il tempo?	Gradi°				
☺ ☹ ☺	☀ ☁ ☂ ☃					
Cosa ho mangiato oggi?						
Preso	<input type="checkbox"/> Pasta/Pane <input type="checkbox"/> Frutta <input type="checkbox"/> Verdura Legumi <input type="checkbox"/> Formaggio Latte <input type="checkbox"/> Uova <input type="checkbox"/> Pesce <input type="checkbox"/> Carne <input type="checkbox"/> Dolce					
Ore 8						
Ore 12						
Ore 16	Quanto ho bevuto?					
Ore 20	N° di bicchieri: <input type="text"/> SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>					
Ore	<input type="checkbox"/> Bene <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO					
Ho dormito?		Ho fatto ginnastica?		Dolore? SI NO		
SI NO		Con le gambe? Con la testa?		Quanto? <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		
Bene Poco		SI NO SI NO		Dove? <input type="checkbox"/> Testa <input type="checkbox"/> Corpo <input type="checkbox"/> Arti		



Come si compila

Ciascuna pagina dedicata a una singola giornata si compone di una parte ispirata alla R.O.T. tradizionale (Terapia di orientamento alla realtà), ed è quindi composta da campi in cui indicare il giorno, la settimana, il mese, l'anno, la stagione e il clima riferiti al momento in cui si sta scrivendo. La pagina è poi completata da campi in cui appuntare tanti altri elementi tipici della propria routine quotidiana: cosa si è mangiato, se si sono assunte le medicine, se si è fatta ginnastica, come si è dormito e molto altro.

In aggiunta alle pagine giornaliere ne abbiamo inserite anche alcune dedicate al **riepilogo delle incombenze settimanali**, come i pagamenti, la lista della spesa e le visite mediche in programma.

Una doppia pagina è stata riservata ai **farmaci assunti**, dove indicarvi il nome commerciale, l'orario di assunzione e a cosa servono. Infine abbiamo inserito alcune pagine ricche di consigli utili per l'**allenamento del corpo e della mente**, nonché per evitare le **truffe agli anziani**.

Il mio **DIARIO-AGENDA** dell'anno

Nome: _____

Metti la tua foto

Sono nato/a _____

Il mio numero di telefono _____

La mia mail _____

Oggi abito a _____ N° _____

in via _____

I miei figli si chiamano: _____

I miei nipoti si chiamano: _____

I miei amici si chiamano: _____

Medicine da ricordare

LE MIE MEDICINE		Colazioni	Pranzo	Medicine
Ogni giorno	1. _____			
	2. _____			
	3. _____			
	4. _____			
	5. _____			
	6. _____			
	7. _____			
	8. _____			
Ogni 2 giorni	9. _____			
Ogni 7 giorni	10. _____			
Ogni 15 giorni	11. _____			
Ogni 30 giorni	12. _____			

Note * Servono per:
 1) cuore e pressione arteriosa 2) stomaco 3) occhi 4) colesterolo
 diabete 5) sangue e circolazione sanguigna 7) umore 8) il sonno 9) respirazione 10) reni 12) prostata 14) mammelle

Note * Servono per:
 15) dolore e artrosi 16) osteoporosi 17) stitichezza 18) memoria 19) altre categorie (compila con l'aiuto del medico o dell'infermiera o di un familiare)

Allena il corpo e la mente!

Esercizi per riattivare le articolazioni
a cura di Daniela Alverga e Antonella Cerchier

ESERCIZI DA ESEGUIRE FARE TUTTI I GIORNI (O ALMENO TRE VOLTE ALLA SETTIMANA) ATTENZIONE! NON SI DEVE SENTIRE DOLORE.

Le sedute di ginnastica non devono superare i 20 minuti. E' possibile fare 2 sedute al giorno. La posizione di partenza è in piedi, con le gambe e i piedi divaricati, oppure da seduti in una sedia bassa con i piedi ben appoggiati a terra.

Per le spalle - Spingete le spalle prima in avanti e poi indietro costante fino a 10, ripetere per 5 volte.

Per il collo - Inclinate il collo a destra e sinistra, poi in avanti e indietro, sempre per 5 volte.

Per il corpo - Spostate i piedi a sinistra e a destra, poi in avanti e indietro, sempre per 5 volte.

Esercizi per la Mente a cura di Enrico Peres

(Date le soluzioni alla pagina seguente, oppure sul sito www.giovanineltempo.it con tanti altri suggerimenti)

ENIGMI LATERALI

- Nel corso di una gara di enigmistica, la giuria valuta ogni concorrente con un voto compreso tra 1 e 100. Stranamente, però, assegnò il voto 610 a Omar e questo si arrabbiò moltissimo. Come mai?
- Piero confida ad Angela: «Ho inventato uno strumento che consente di vedere attraverso i muri». Angela risponde: «Verramente, una cosa del genere è stata già inventata da tempo. A che cosa si riferisce Angela?»
- Al termine di un torneo di dama, Augusto riesce a superare il secondo in classifica. A che posto si piazza, quindi, Augusto?
- Guido, che è rimasto in attesa di una persona per più di un'ora, afferma di aver aspettato solo un minuto secondo. Come è possibile?
- Achille dice ad un suo amico: «Scommetto che non sei capace di dire, terzo piano, pronunciando una sola parola». Che cosa dovrebbe dire l'amico di Achille, per vincere la scommessa?
- Salvo introduce un contenitore di carta in una campana per la raccolta della plastica. Un operatore ecologico che si trova lì vicino, osserva la scena e non dice nulla. Come mai?
- Un prestigiatore chiama uno spettatore a gli dice: «Adesso mi siederò in un determinato posto. Poi, mi alzerò e scommetto che lei non sarà in grado di sedersi in quello stesso posto». In che modo il prestigiatore potrà vincere la scommessa?
- Un prestigiatore annuncia al pubblico: «Dopo aver mescolato più volte questo mazzo, scello sul tavolo una carta scoperta e una coperta; poi, metterò la carta scoperta su quella coperta e, a quel punto, sul tavolo ci sarà fisicamente una sola carta!».
- In che modo il prestigiatore potrà compiere una simile impresa?
- Escludendo l'Australia (che viene considerata un continente), l'isola più grande del mondo è la Groenlandia. Prima che venisse scoperta la Groenlandia, qual era l'isola più grande del mondo?
- Lino ha ricevuto il seguente enigmatico messaggio: «Ti aspetto a casa. 5138» ed è convinto che glielo abbia inviato uno dei suoi tre fratelli Nino, Tino e Vito. Chi di loro può essere stato?
- Al ristorante, Luigi ha ordinato una bottiglia di acqua minerale naturale, ma il cameriere, gliel'ha portata una di acqua minerale frizzante. Come può essere nato l'equivoco?
- Marco entra in un negozio di antifurto e chiede delle informazioni in merito ad

Incombenze settimanali?

FARE PAGAMENTI DI:	VISITE MEDICHE:	RICETTE:
COMPRIARE:	TELEFONARE A:	

truffe....

Truffe agli anziani, vademecum e consigli per evitare raggiri

- Non fare entrare in casa sconosciuti, specie quando sei solo, e diffida delle persone che vengono a trovarvi in orari inusuali.
- Controlla dallo spioncino della porta e, se hai di fronte una persona mai vista prima, apri con la catenella attaccata. Se lo sconosciuto veste un'uniforme o dichiara di essere dipendente di azienda di pubblica utilità assicurati da chi è stato mandato e perché. **NEL DUBBIO NON APRIRE**. Ricorda sempre:
 - Nessuna azienda di pubblica utilità manda personale a domicilio per il pagamento in contanti di bollette, fatture o rimborsi;
 - Nessun ente manda personale a casa per sostituire banconote false date erroneamente;
 - Nessun organo di polizia invia personale per riscuotere in contanti contravvenzioni o cauzioni;
 - Non dare ascolto a chi offre guadagni facili o chiede di controllare i vostri soldi o il vostro libretto della pensione anche se è una persona distinta ed educata.

ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

