



CALENDARIO

del benessere attivo



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Benvenuti/e nel vostro Calendario!

Questo calendario è il tuo strumento personale per il benessere, la cura di sé e l'acutezza mentale. Usalo ogni giorno per tracciare le abitudini, riflettere sui ricordi e rimanere attivo/a, fisicamente e mentalmente.

Come utilizzare il tuo Calendario?

- **Inserisci le date in autonomia:** questo calendario non ha data, quindi puoi iniziare in qualsiasi momento. All'inizio di ogni mese, scrivi il mese e l'anno nello spazio fornito. Inserisci i numeri per ogni giorno del mese nella griglia del calendario per abbinare le date corrette.
- **Tieni traccia dei tuoi progressi** - Ogni mese include uno strumento per monitorare le abitudini o una sfida pensata per supportare il tuo benessere. Segui le istruzioni e segna i tuoi progressi giornalieri.
- **Attività complete di fine mese:** alla fine di ogni mese, troverai esercizi, suggerimenti o ricette extra. Sono pensati per potenziare la memoria, il rilassamento e la salute generale: provali!
- **Esplora i codici QR:** alcune pagine contengono codici QR che forniscono materiali aggiuntivi, come attività stampabili, tutorial video o esercizi di rilassamento.

Come si scansionano i codici QR?

Se vedi un codice QR, puoi scansionarlo per accedere a contenuti aggiuntivi. Puoi farlo utilizzando uno smartphone o un tablet con fotocamera. Ecco come:

- Apri l'app della fotocamera (o Google Lens) e puntala verso il codice QR;
- Tocca il link che appare sullo schermo;
- Se non succede nulla, prova a usare un'app per la scansione dei codici QR (scaricabile gratuitamente).

Perché questi esercizi sono importanti?

Ogni sezione di questo calendario è pensata per aiutarti a migliorare il tuo benessere mentale, emotivo e fisico attraverso piccole azioni quotidiane:

- Sfide per la memoria e la mente: mantieni il tuo cervello attivo e impegnato;
- Abitudini di cura di sé e benessere: supporta il tuo corpo e la tua mente con semplici esercizi quotidiani;
- Suggerimenti per il rilassamento e la consapevolezza: riduci lo stress e porta più gioia nella tua giornata;
- Ricette sane e consigli pratici: semplici modi per migliorare il tuo benessere.

Prenditi un momento ogni giorno per usare la tua agenda, monitorare i tuoi progressi e goderti il viaggio!

Contatti utili

Avere numeri di telefono importanti a portata di mano può rendere la vita più facile e sicura. Di seguito, troverai linee di assistenza essenziali, servizi di supporto per persone anziane e risorse della comunità fornite dai partner del progetto.

RETE CASE DEL QUARTIERE. La Rete delle Case del Quartiere è un insieme di spazi pubblici riqualificati, gestiti da enti del terzo settore o associazioni. Sono luoghi aperti a tutti, che promuovono la partecipazione alla vita sociale e culturale del quartiere.

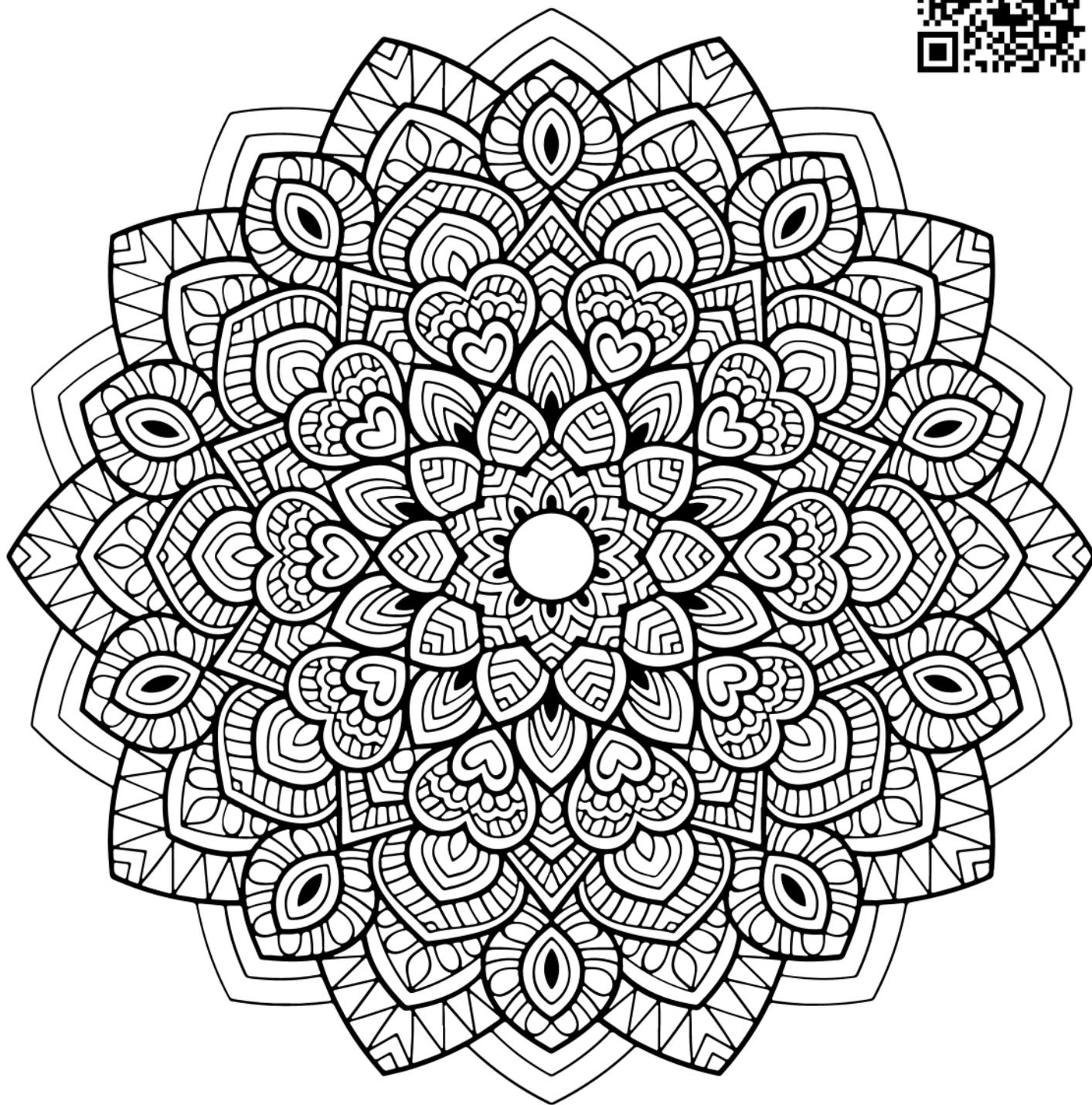
Sito web: <https://www.retecasesedelquartiere.org/>

- **Più Spazioquattro.** sito web: www.piuspazioquattro.it
 - Sede temporanea: Piano0 in Piazza Paravia 3/d – Torino | Quartiere San Donato
 - Telefono: [339 2375727](tel:3392375727)
 - E-mail: info@piuspazioquattro.it
- **Bagni Pubblici di Via Agliè**
 - Sede: Via Agliè, 9 – 10154 Torino | Quartiere Barriera di Milano
 - Telefono: 011 5533938
 - E-mail: bagnipubblici@coopliberitutti.it
- **Officine Caos.** Sito web: www.officinecaos.net
 - Sede: Piazza Eugenio Montale 18 – 10151 Torino | Quartiere Le Vallette
 - Telefono: +39 0117399833 / +39 3755595428
 - E-mail: info@officinecaos.net
- **Servizio Anziani e Tutele.** Il Servizio Anziani e Tutele della Divisione Servizi Sociali e Lavoro si occupa della programmazione, autorizzazione ed erogazione dei progetti a favore delle persone anziane autosufficienti e non autosufficienti, che abitano presso le proprie case oppure che sono inseriti in strutture residenziali.
 - Telefono: 011 01133333 oppure 011.812.3131
 - E-mail: aiutoanziani@comune.torino.it
- **S.E.A. Servizio Emergenza Anziani.** L'associazione è vicina agli anziani e ai loro familiari per fornire loro un aiuto discreto, tempestivo e gratuito.
 - Sito web: <https://www.seatorino.org/>
 - E-mail: seanziani.torino@gmail.com

Rilassati e divertiti a colorare

Prenditi il tuo tempo per colorare questa illustrazione e lascia che ti trasmetta un senso di calma e creatività. Usa i colori che ami e goditi il processo.

Vuoi altre pagine da colorare? Scansiona il codice QR per scoprire altri disegni da esplorare.





SFIDA DI AUTO-CURA DI 30 GIORNI

"La cura di sé non è un lusso, è una necessità." (Audre Lorde)

Ogni giorno, completa un piccolo atto di cura di te stesso/a. Dai priorità al tuo benessere e alla tua felicità!



Stabilisci un obiettivo personale per il mese



Pratica la respirazione profonda o la meditazione per 10 minuti



Scrivi il tuo ricordo preferito del mese passato



Fai una passeggiata o siediti fuori e goditi l'aria fresca



Liberati dal superfluo un piccolo spazio della tua casa



Chiama o scrivi a una persona cara



Prepara un pasto che hai sempre desiderato



Prova un nuovo esercizio o allungamento delicato



Scrivi un'affermazione positiva e tienila in tasca per tutto il giorno



Crea un rituale rilassante per andare a dormire con le luci soffuse o la musica



Rifletti su una sfida che hai superato di recente



Prenditi del tempo per dedicarti a un hobby



Scrivi un complimento a te stesso/a sul tuo diario



Impara qualcosa di nuovo, come un fatto divertente o una parola in un'altra lingua



Ascolta la musica che amavi quando eri più giovane



Scrivi dei tuoi sogni o aspirazioni per il futuro



Dedica qualche minuto alla cura delle piante o al piacere di immergerti nella natura



Leggi una breve poesia, un racconto o un articolo motivazionale



Prova un metodo di rilassamento, come il rilassamento muscolare progressivo



Fai un breve pisolino ristoratore o chiudi gli occhi e respira profondamente



Organizza una piccola raccolta di elementi (ad esempio: foto, ricette, etc.)



Viziati: goditi un piccolo spuntino o la tua bevanda preferita



Rifletti su qualcuno/a che ha avuto un impatto positivo sulla tua vita



Scrivi un elenco delle cose che hai realizzato nell'ultimo anno



Disegna o scarabocchia qualcosa di creativo



Prenditi un momento per guardare il cielo e goderti la vista



Stabilisci una routine mattutina che ti dia energia



Scriviti una nota gentile e incoraggiante



Prova a praticare il perdono per te stesso/a o per gli altri



Festeggia il tuo mese di progressi con una piccola ricompensa o un regalo

Riempi gli spazi vuoti!

Riesci a completare la griglia in modo che ogni riga, colonna e casella contenga tutti i numeri da 1 a 9? Cerchi altri puzzle? Scansiona il codice QR o visita sudoku.com/sudoku-printable per trovare altri puzzle Sudoku gratuiti da stampare!



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

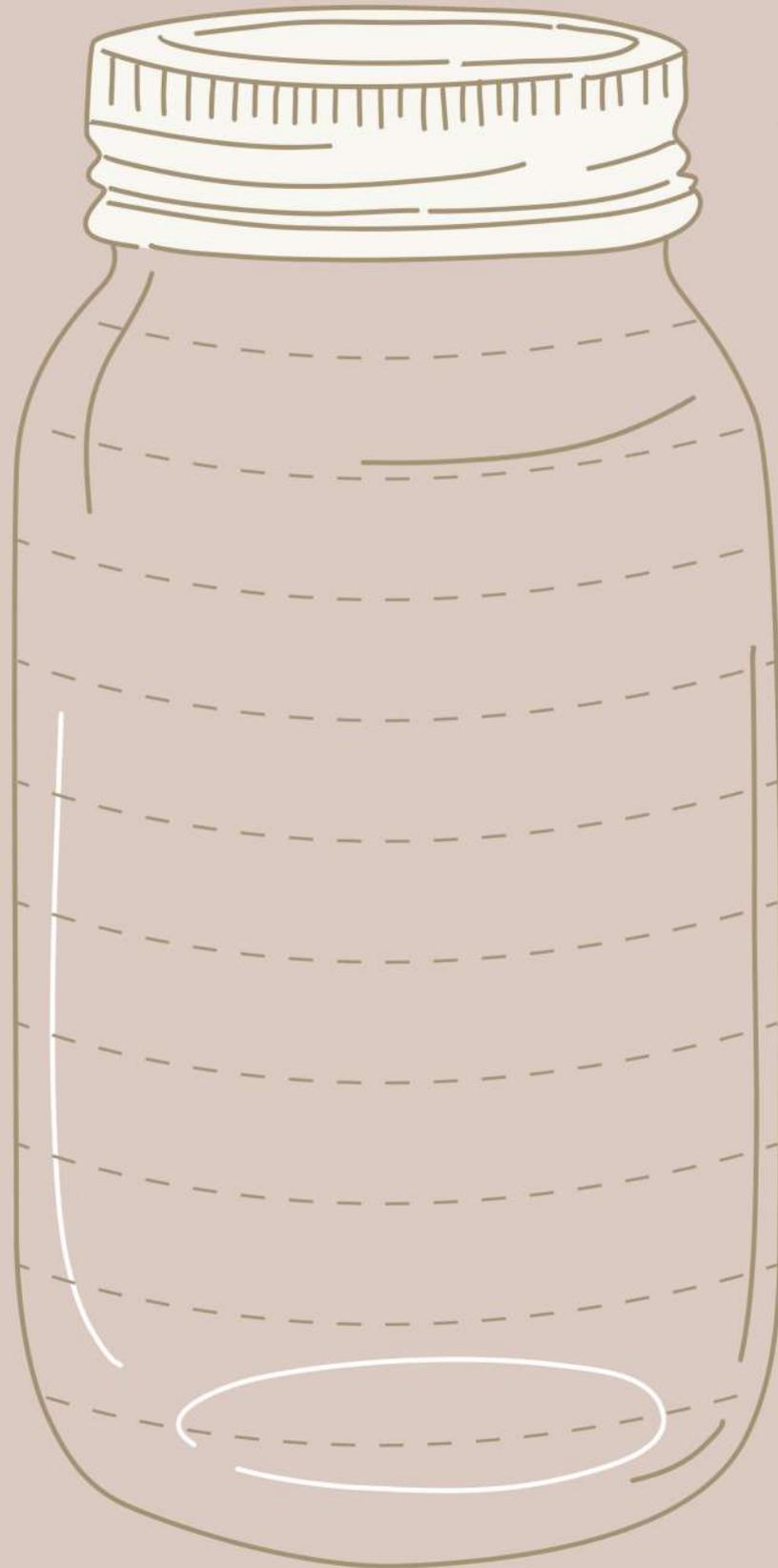
1	2	3	4	9	7	8	6	5
4	5	8	2	3	6	9	1	7
9	7	6	5	8	1	3	2	4
8	6	4	7	1	3	2	5	9
3	1	7	9	2	5	6	4	8
2	9	5	8	6	4	1	7	3
7	3	2	6	5	9	4	8	1
6	4	9	1	7	8	5	3	2
5	8	1	3	4	2	7	9	6

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

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

BARATTOLO DELLA GRATITUDINE

"Riconoscere il bene che hai già nella tua vita è il fondamento di ogni abbondanza." (Eckhart Tolle)

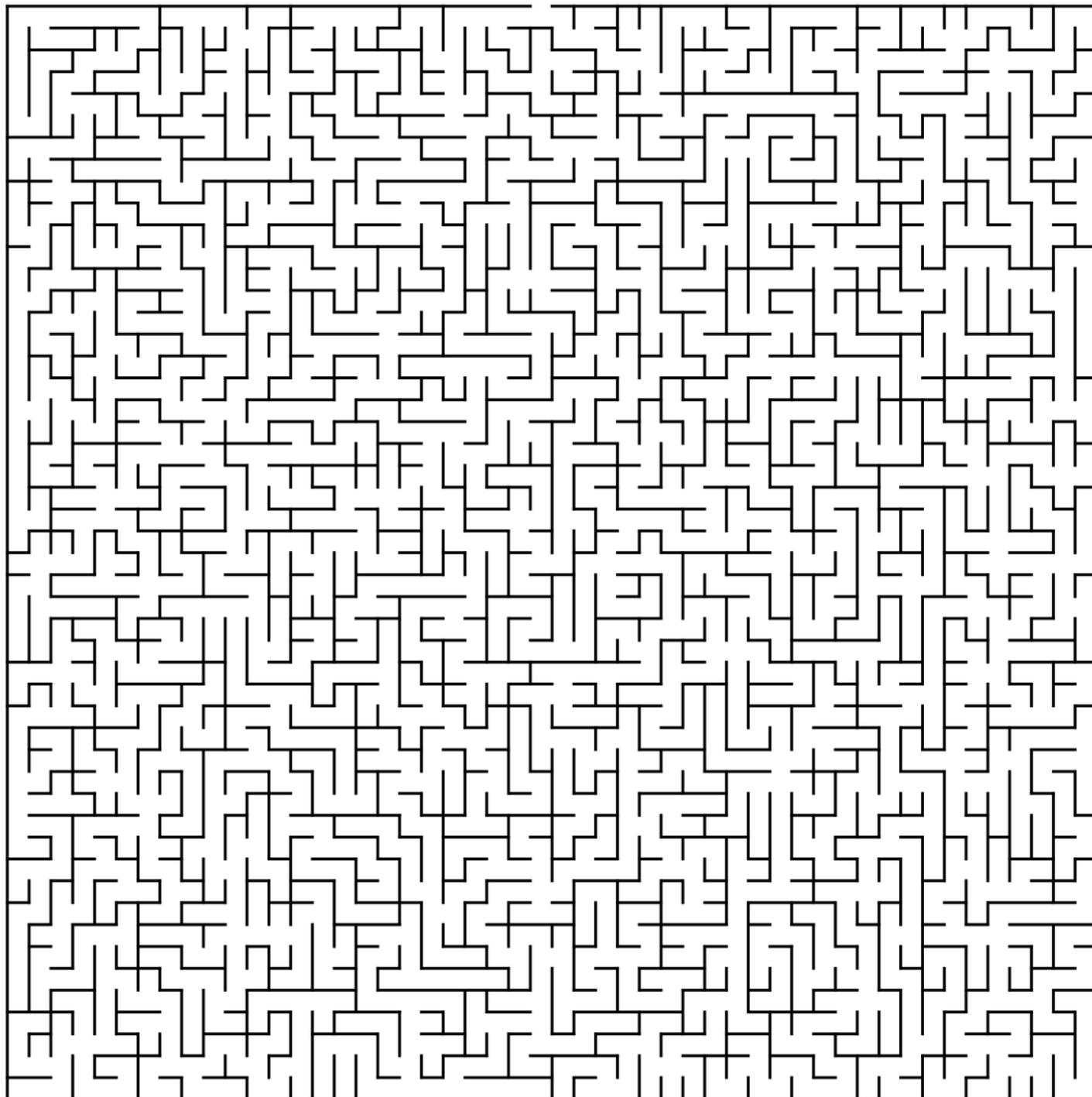


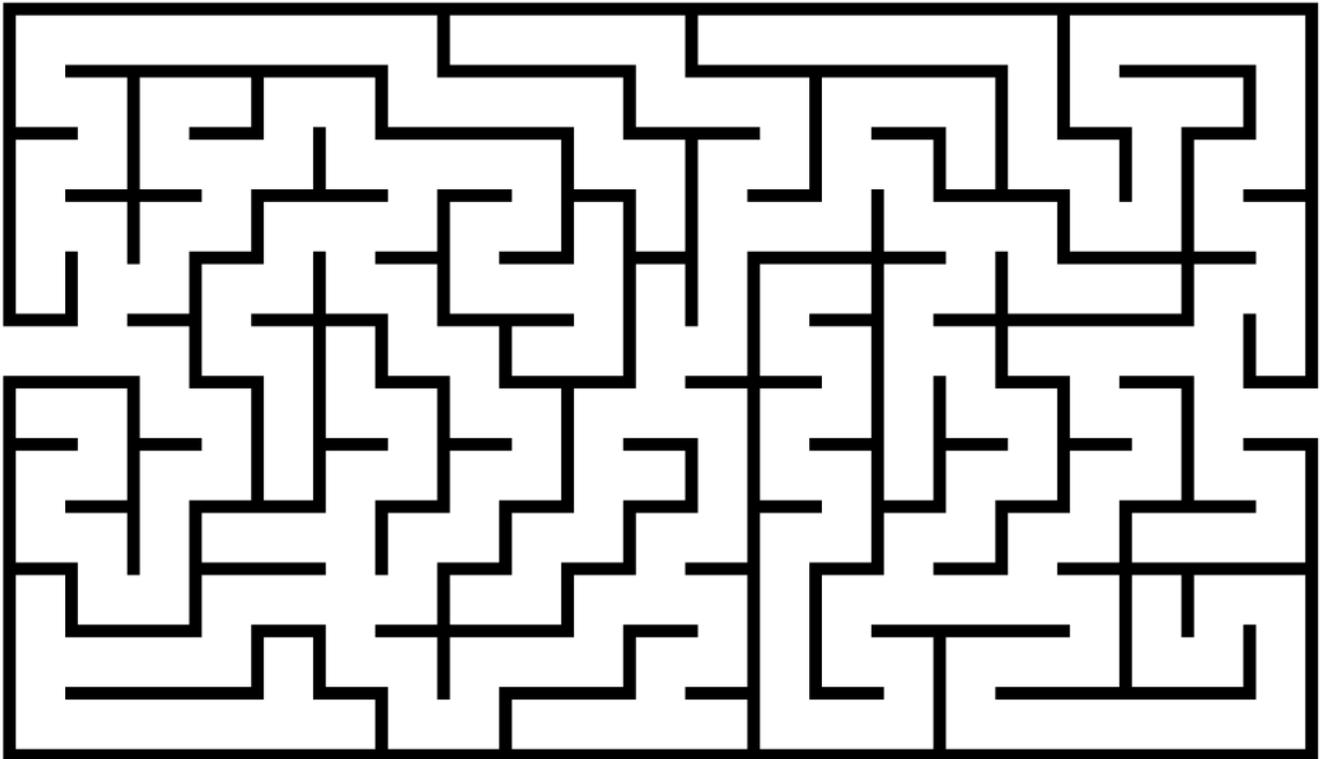
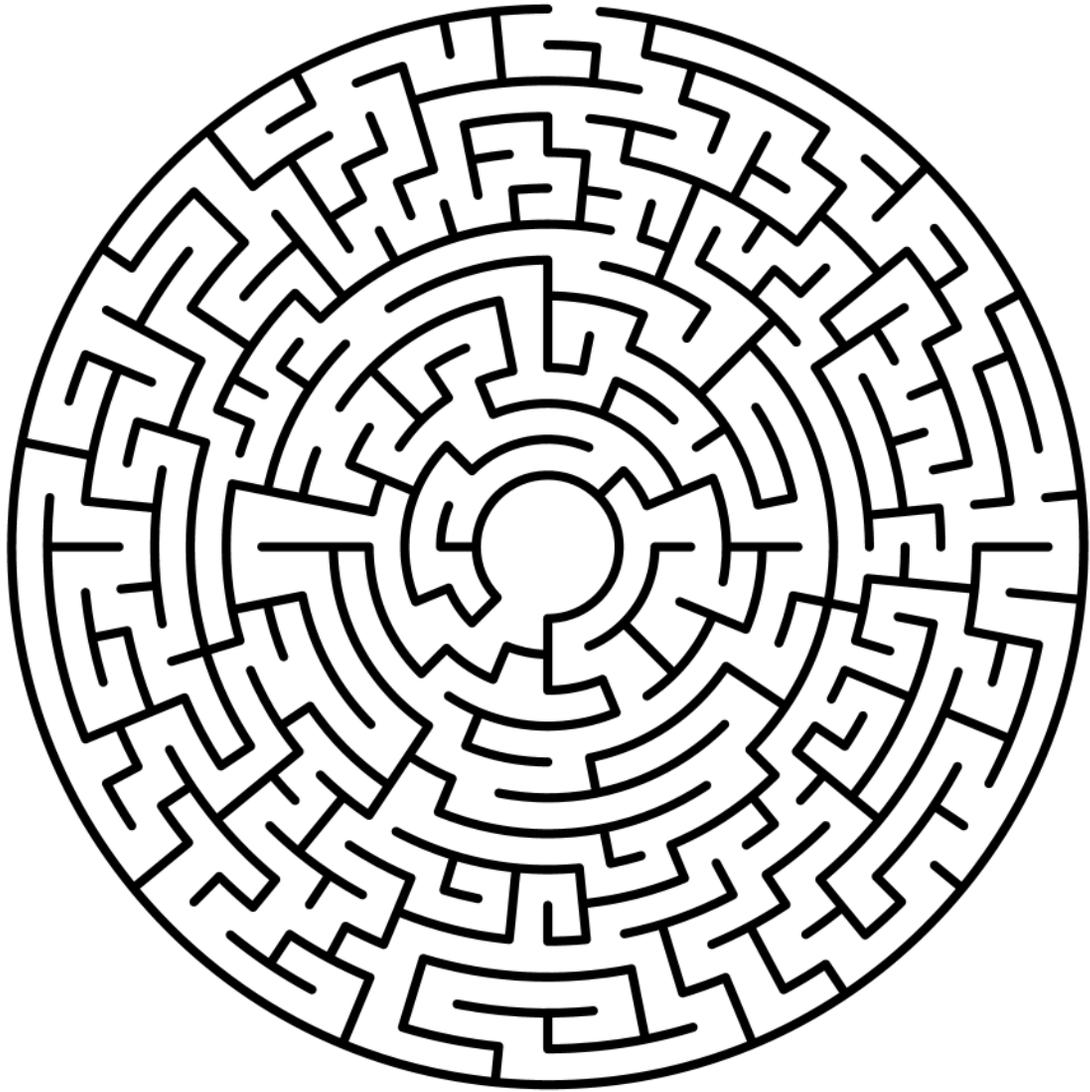
Ogni sera, scrivi
una cosa per cui
sei grato/a e
mettila nel tuo
barattolo.
Apprezza le
piccole gioie!

Trova la via d'uscita!

Riesci a guidarti attraverso il labirinto per raggiungere l'uscita senza imbatterti in vicoli ciechi? Prenditi il tuo tempo e goditi la sfida!

Cerchi altri labirinti da risolvere? Scansiona il codice QR per trovare altri divertenti puzzle da provare.





MONITORAGGIO DELL'UMORE

“I sentimenti sono come le onde: non possiamo impedirgli di arrivare, ma possiamo scegliere quali cavalcare” (Jonatan Mårtensson)

Ogni giorno, rifletti sul tuo umore e segna il colore corrispondente.

Nota i colori utilizzati e prenditi cura delle tue emozioni!

Utilizza i seguenti colori per monitorare le tue emozioni durante il mese:

Triste ✓

Stressato/a ✓

Contento/a ✓

Calmo/a ✓

Energetico/a ✓

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

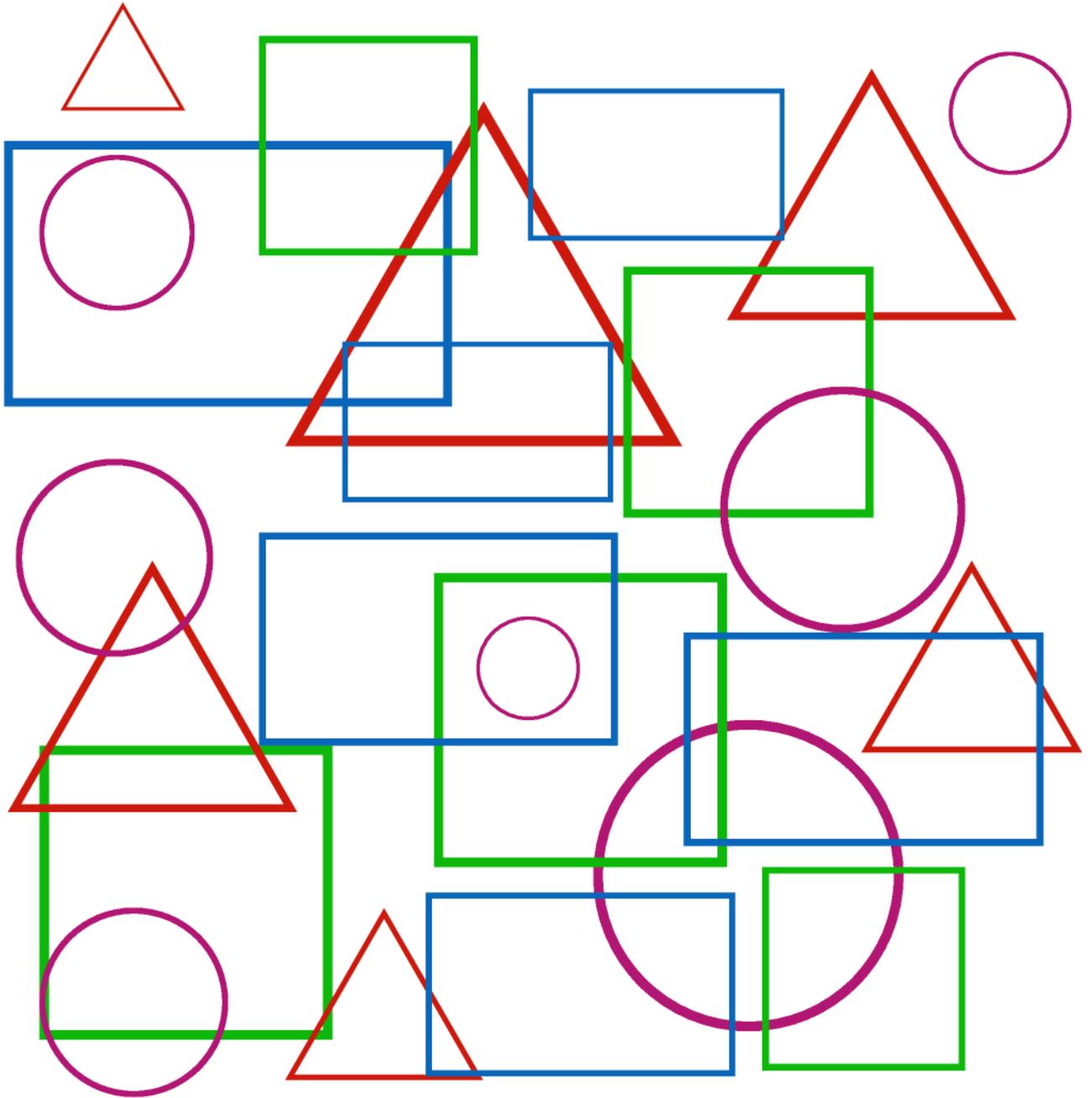
29

30

31

Conta e scrivi

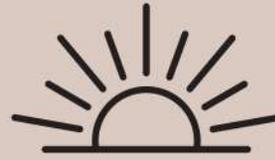
Quante forme ci sono? Conta e scrivi.



ROUTINE MATTUTINA

*“Il modo in cui inizi la giornata è il modo in cui vivi la giornata”
(Louise Hay)*



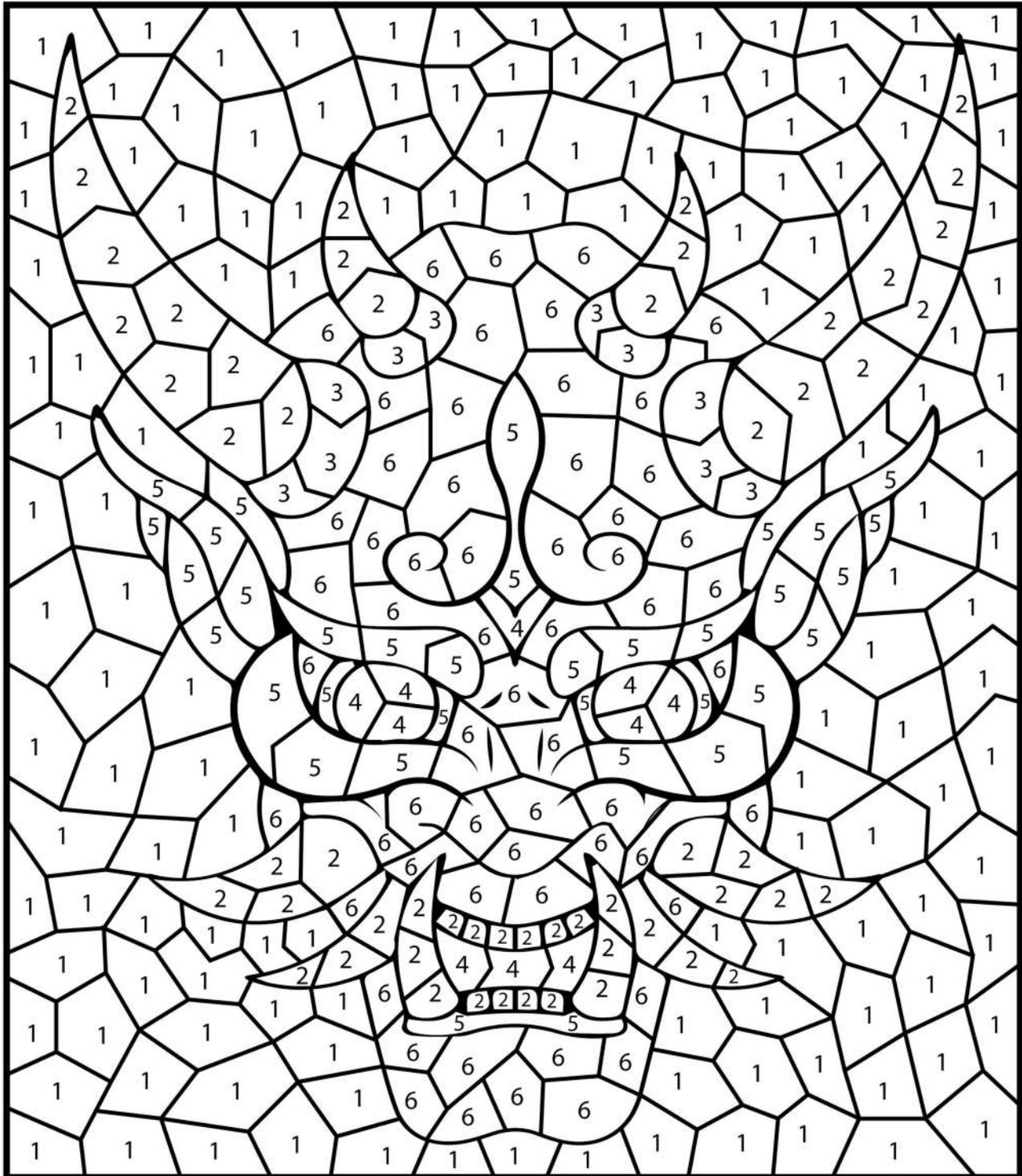
Questo mese, abbraccia una routine mattutina delicata e consapevole. Questi semplici passaggi ti aiuteranno a iniziare la giornata con energie e a sfruttare al meglio ogni momento:

- Niente telefono per i primi 30 minuti:**
concediti un inizio tranquillo e senza distrazioni
- Rifai il letto:**
inizia la giornata con un piccolo senso di realizzazione
- Bevi un bicchiere d'acqua:**
reidratare il corpo dopo una notte di riposo
- Esercitati a toccare i punti:**
allevia la tensione e aumenta l'energia (scansiona il codice QR per un tutorial video)
- Fai degli esercizi di stretching delicati o yoga sulla sedia per 5 minuti:**
risveglia i muscoli e migliora la circolazione
- Prendi i tuoi farmaci o vitamine:**
mantieni la tua salute in carreggiata
- Goditi la colazione con una bevanda calda:**
nutri il tuo corpo per la giornata che ti aspetta
- Rifletti su una cosa per cui sei grato/a o stabilisci un'intenzione positiva:**
inizia la giornata con una mente felice e calma



Colorare con i numeri

Abbina ogni numero sull'immagine alla guida dei colori qui sotto. Usa i colori corrispondenti per riempire gli spazi e guarda l'immagine prendere vita. Prenditi il tuo tempo, goditi il processo e guarda il tuo capolavoro dispiegarsi!



1= Rosa chiaro

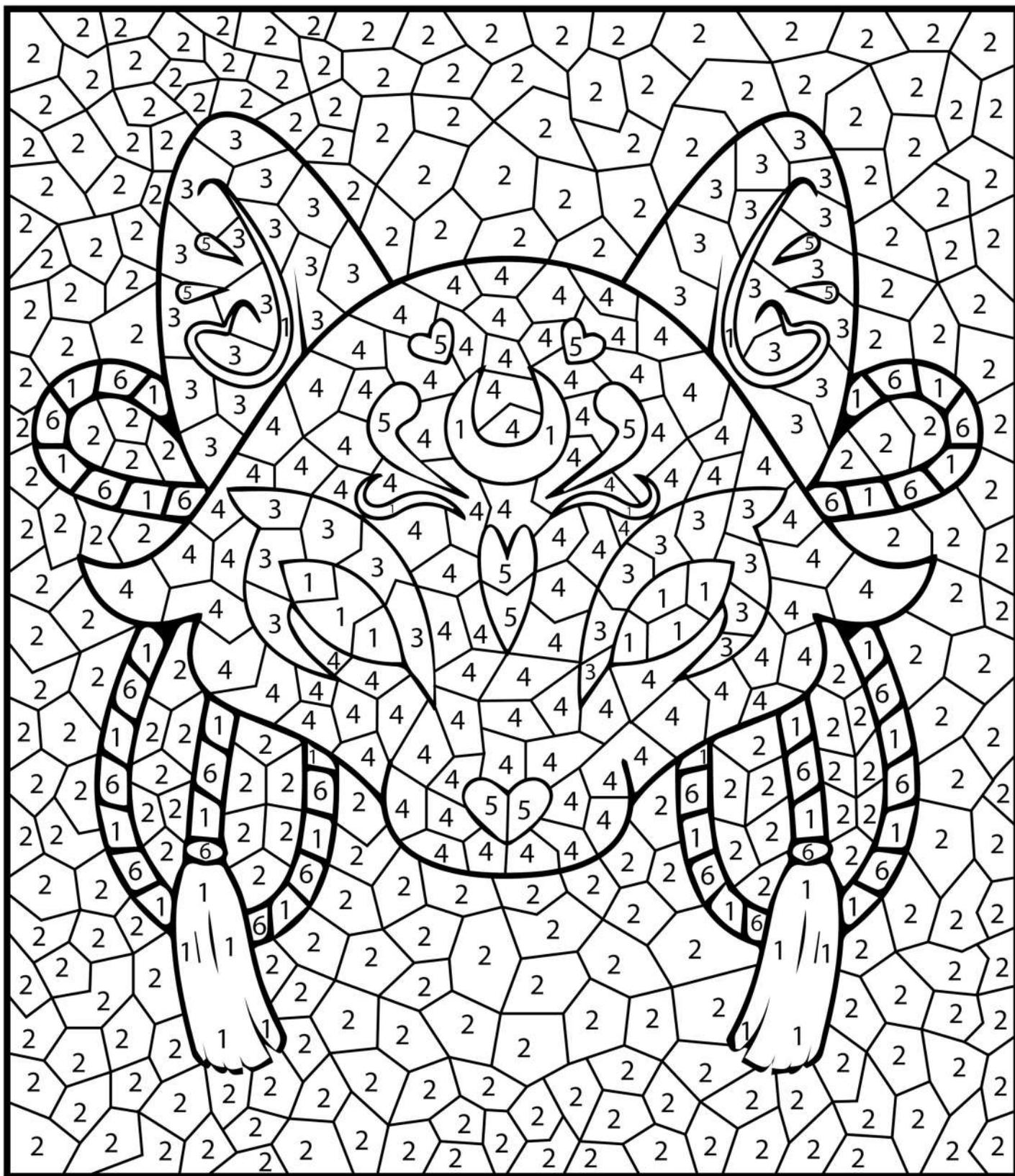
2= Rosso

3= Rosso scuro

4= Azzurro

5= Arancione

6= Giallo chiaro



1= Rosso

2= Blu

3= Marrone

4= Arancione

5= Rosa

6= Rosso scuro

MONITORARE LE ABITUDINI

“Siamo ciò che facciamo ripetutamente. L'eccellenza, quindi, non è un atto, ma un'abitudine” (Aristotele)

Annota fino a 3 abitudini che vuoi monitorare questo mese negli sulle linee. Per ogni giorno in cui completi un'abitudine, contrassegna il segmento corrispondente del cerchio (ad esempio, con un segno di spunta o un punto). Alla fine del mese, rivedi i tuoi progressi e rifletti in quale modo hai mantenuto le tue abitudini.

The image shows a circular habit tracker chart. The chart is divided into 31 segments, each representing a day of the month, numbered from 1 to 31. The segments are arranged in a circular pattern, with the numbers 1 through 31 written along the outer edge. The chart is divided into three concentric rings. The innermost ring is the largest and is divided into 31 segments, each corresponding to a day. The middle ring is smaller and is divided into 3 segments, labeled 1, 2, and 3, representing the three habits to be tracked. The outermost ring is the smallest and is divided into 3 segments, labeled 1, 2, and 3, representing the three habits to be tracked. The chart is designed to be used by marking the segments of the inner ring for each day that a habit is completed. Three horizontal lines extend from the center of the chart to the outer edge, indicating the starting points for the three habit segments.

Esercizi per gli occhi

Muovi gli occhi da sinistra a destra e viceversa.

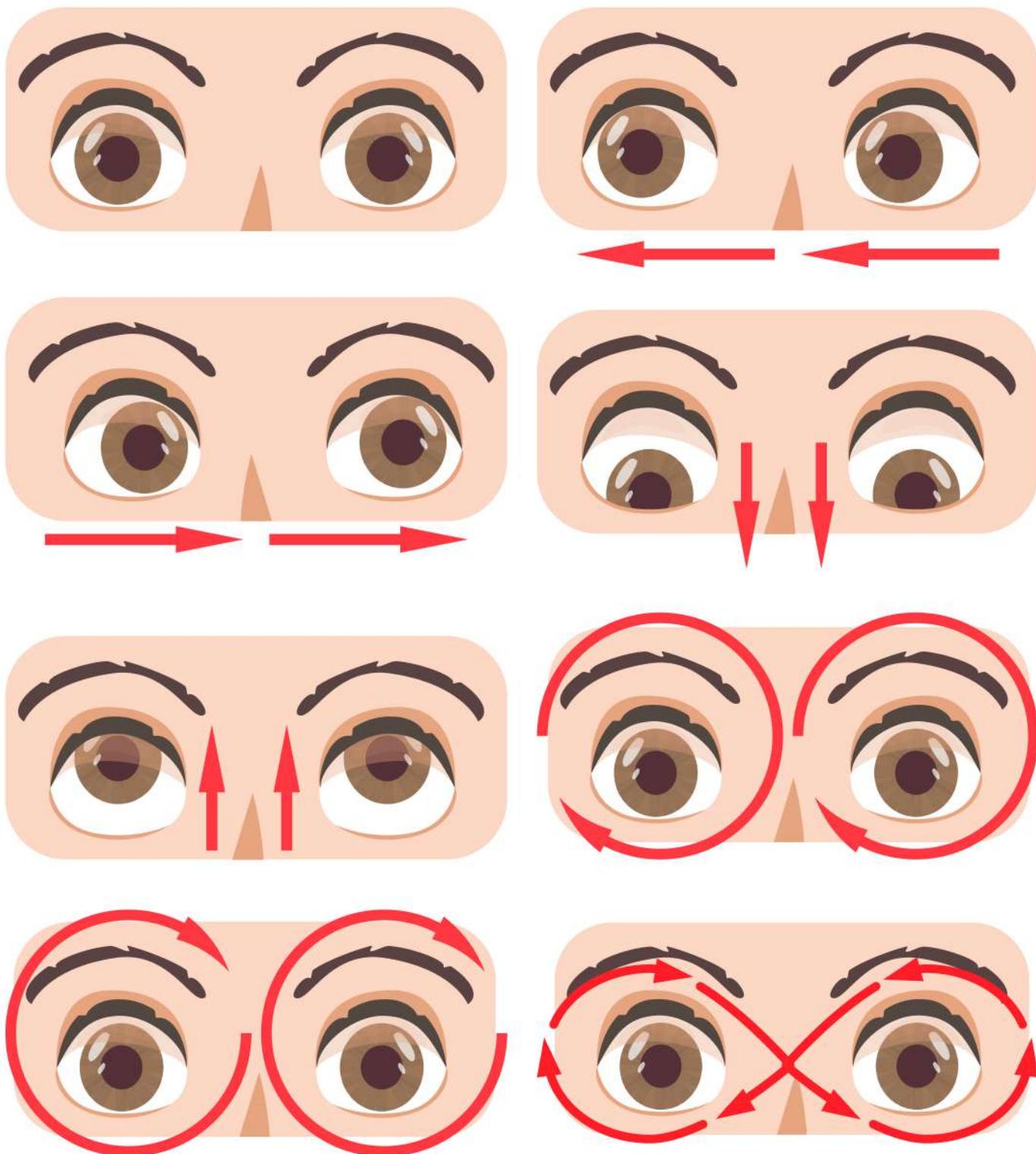
Muovi gli occhi su e giù.

Sposta lo sguardo in diagonale in entrambe le direzioni.

Ruota gli occhi in senso circolare, prima in senso orario, poi in senso antiorario.

Traccia con gli occhi dei simboli a forma di otto in entrambe le direzioni.

Ripeti ogni esercizio 5-10 volte. Segui le frecce nell'immagine per guidarti. Fai delle pause se necessario.



Salute mentale e benessere

Un minuto di rilascio somatico

Descrizione: allenta la mascella, allentando le tensioni. Lascia che la lingua tocchi leggermente il palato. Respira lentamente attraverso il naso. Scuoti le mani 10 volte, lasciando che i muscoli si rilassino completamente, con spalle, gomiti e polsi sciolti. Abbassa le spalle dalle orecchie. Muovi gli occhi da un lato all'altro 10 volte. Tira fuori la lingua ed espira, quindi inspira attraverso il naso. Ripeti 10 volte. Fai 3 respiri molto lenti e profondi.

Liberare l'ansia immagazzinata nel corpo:

Descrizione:

Fronte: rilassa la zona tra gli occhi e sopra le sopracciglia.

Mascella: apri e chiudi la bocca, poi muoviti verso sinistra e verso destra.

Collo: annuisci Sì e No. Fai dei lenti movimenti circolari con la testa.

Spalle: abbassa e ruota le spalle allontanandole dalle orecchie.

Torace: appoggia la mano sul petto e respira profondamente.

Stomaco: rilassa la tensione negli addominali muovendo le braccia avanti e indietro.

Mani: chiudile a pugno, quindi allenta le dita.

Respiro di Luce

Descrizione: immagina che a ogni inspirazione ispiri luce, che penetra in tutte le cellule del tuo corpo. Mentre espiri, immagina la luce che si "diffonde" delicatamente nel tuo corpo, riempiendolo di calore. Ripeti per 9 respiri lenti, ogni respiro per un colore dell'arcobaleno, iniziando e terminando con la luce bianca.

Auto-tenuta per la sicurezza

Usala quando sei sopraffatto/a, iperattivo/a o iperstimolato/a.

Descrizione: metti una mano sulla fronte e una sul cuore. Senti il calore delle tue mani entrare in contatto con il tuo corpo. Respira lentamente, sentendo il movimento del tuo petto, finché ti fa stare bene.

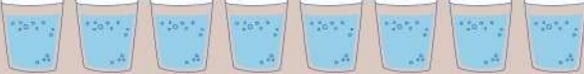
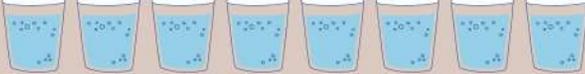
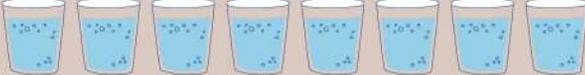
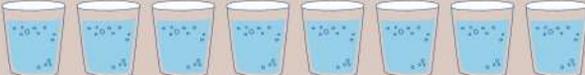
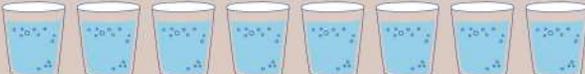
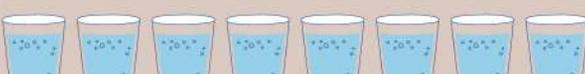


SFIDA DI IDRATAZIONE DI 30 GIORNI

“L'acqua è la forza motrice di tutta la natura”

(Leonardo da Vinci)

Questo mese, cerca di bere il numero consigliato di bicchieri d'acqua al giorno. Dopo aver finito un bicchiere, spunta o contrassegna l'icona corrispondente per quel giorno. Tieni traccia dei tuoi progressi durante il mese e nota come rimanere idratati migliori la tua energia e il tuo benessere.

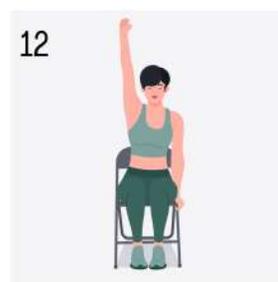
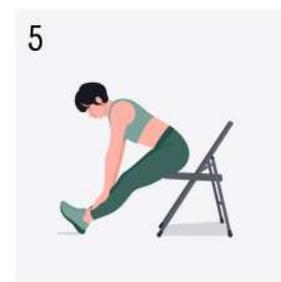
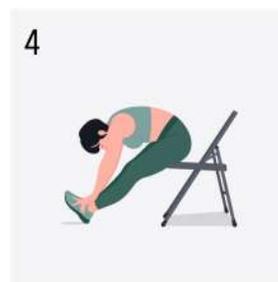
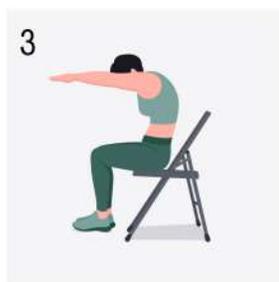
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	

Esercizi sulla sedia

1. Siediti dritto/a: tieni la schiena dritta e allunga entrambe le gambe in avanti.
2. Allunga le braccia: allunga le braccia in avanti davanti a te.
3. Incurva la schiena: curva delicatamente la schiena, come un gatto che si stira.
4. Raggiungi le caviglie: piegati in avanti e raggiungi le caviglie.
5. Raddrizza la schiena: siediti di nuovo con la schiena dritta.
6. Solleva le gambe: solleva entrambe le gambe da terra contemporaneamente.
7. Tira le ginocchia verso l'interno: tira entrambe le ginocchia verso il petto, mantenendole tese per un breve periodo.
8. Rilassa le gambe e allunga le braccia: abbassa le gambe e allunga nuovamente le braccia in avanti.
9. Sollevamento alternato delle ginocchia: tira un ginocchio verso il petto, poi l'altro.
10. Rilassa le gambe: allunga le gambe in avanti e rilassale.
11. Piegamento delicato: inclinati verso le caviglie per rilassare la schiena.
12. Solleva un braccio: solleva un braccio verso il soffitto.
13. Allungamento laterale: piegati sul lato opposto, cambia braccio e ripeti.

Promemoria:

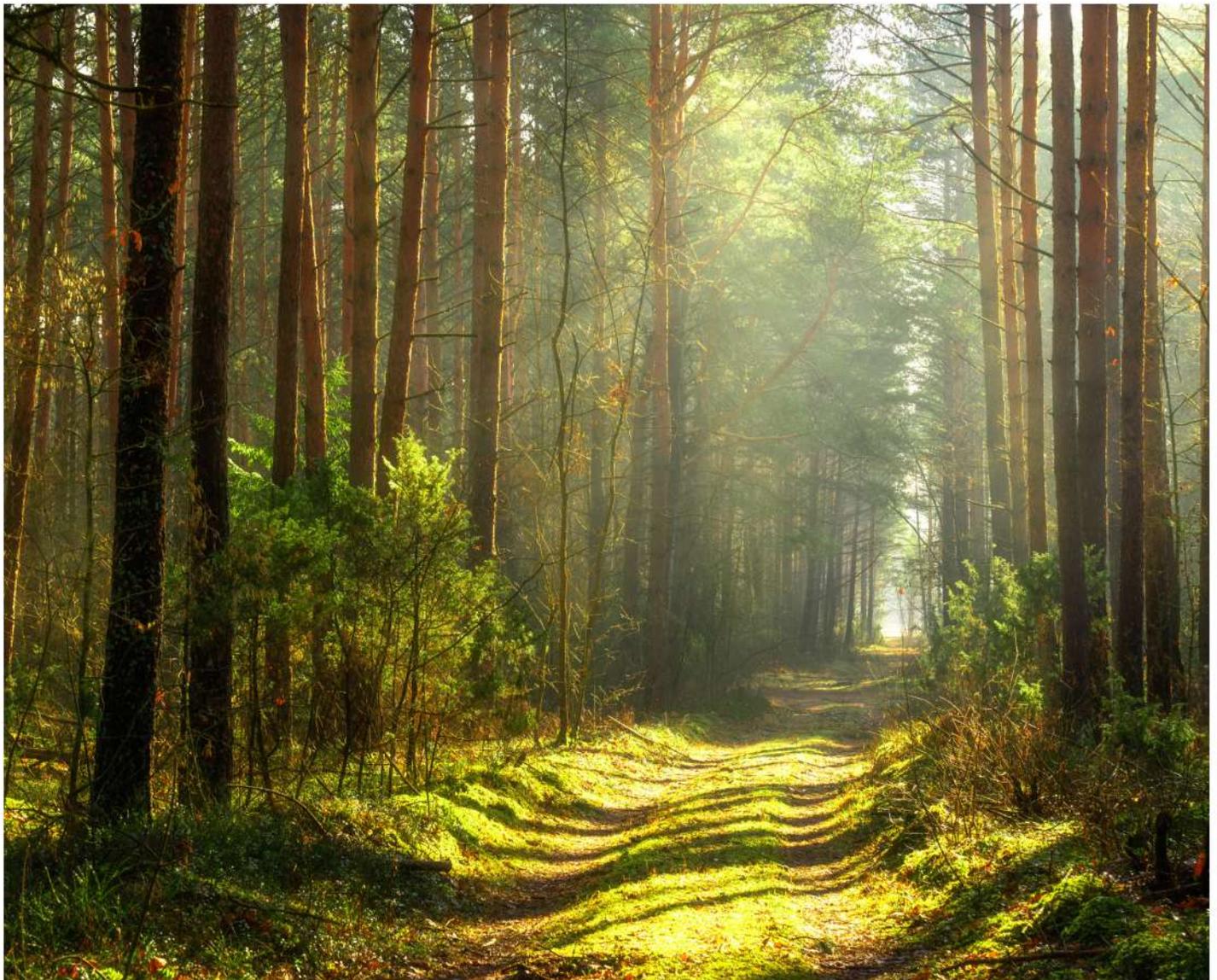
Ripeti ogni esercizio 5–10 volte. Se qualcosa ti sembra scomodo o difficile da fare, saltalo e passa all'esercizio successivo.



Benessere fisico e flessibilità

"Escursioni" indoor

Cammina sul posto, immaginando di camminare lungo un sentiero in una splendida foresta. Mentre fai i passi sul posto, "guardati intorno" come se stessi ammirando la natura. Gira leggermente la testa e le spalle ai lati come se stessi "guardando gli alberi". Piegati fino all'altezza delle ginocchia e "raccogli bacche". Piegati fino al pavimento e "raccogli funghi". Allungati verso l'alto e "raccogli pigne". Fallo per 10 minuti, alternando i movimenti.



FOCUS MENSILE: AMORE PER SE STESSI

“Tu stesso, come chiunque altro nell’intero universo, meriti il tuo amore e il tuo affetto” (Buddha)

Compila questo modulo per riflettere sull'amor proprio e stabilire gli obiettivi per il mese.

Qual è la mia priorità per questo mese?

Cosa mi dà gioia e che vorrei fare di più?

Un gentile promemoria per me stesso/a:

Un piccolo cambiamento che voglio apportare questo mese:

Come posso dimostrare amore a me stesso/a ogni giorno?

Cose che voglio continuare a fare:

Cose che vorrei smettere di fare:

Massaggio facciale

Rinfresca e rilassa la tua pelle con questi delicati passaggi:

Guance: massaggia delicatamente le guance con movimenti dal basso verso l'alto, utilizzando la punta delle dita.

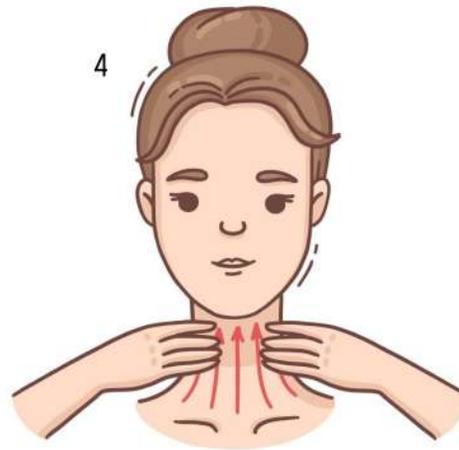
Viso completo: utilizzando entrambe le mani, fai scorrere la punta delle dita verso l'alto e verso l'esterno su tutto il viso, partendo dal centro (vicino al naso) e procedendo verso l'attaccatura dei capelli.

Occhi: inizia dall'angolo esterno dell'occhio e procedi delicatamente verso l'angolo interno, passando lungo le sopracciglia e sotto l'occhio.

Collo: fai scorrere le dita dalla base del collo verso l'alto, con movimenti lunghi e delicati, fino al mento.

Suggerimento: applica una piccola quantità di crema idratante o di olio per il viso prima di iniziare per garantire movimenti fluidi e proteggere la pelle.

Ripeti ogni passaggio 5-10 volte con una leggera pressione per ottenere i migliori risultati.



Attivazione delle “sostanze chimiche della felicità”

Endorfina - “l'antidolorifico”

- Guardare una commedia
- Mangiare cioccolato
- Fare esercizio all'aperto

Dopamina: la sostanza chimica della ricompensa

- Completare un'attività
- Mangiare cibo buono
- Festeggiare il tuo successo, non importa quanto piccolo

Ossitocina - l'ormone dell'amore

- Tenere per mano una persona cara
- Abbracciare qualcuno
- Fare un complimento a qualcuno

Serotonina - lo stabilizzatore dell'umore

- Meditare
- Passeggiare nella natura
- Trascorrere del tempo alla luce del sole



Attività di memoria e agilità mentale

Elenco della memoria

Descrizione: crea una lista di 5-10 prodotti o articoli (ad esempio articoli per la spesa o attività per il giorno/la settimana). Dedica 5-10 minuti a memorizzarli. Dopo 30 minuti, riscrivi la lista a memoria. Controlla cosa hai tralasciato e aggiungi gli articoli mancanti alla nuova lista. Ripeti dopo 1 ora.

Chi è chi

Descrizione: tira fuori quella scatola di vecchie fotografie di amici o parenti e cerca di ricordare quando e in quali circostanze sono state scattate le foto. Ricorda quali conversazioni o eventi hanno accompagnato quel momento. Scegline una, attaccala sulla pagina del planner con del nastro adesivo, quindi scrivi qualche frase sulla foto.

Viaggiare intorno alla casa

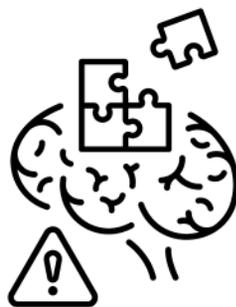
Descrizione: chiudi gli occhi e cammina mentalmente in una stanza della tua casa (non quella in cui ti trovi), ricordando cosa c'è in ogni angolo, su ogni scaffale. Cerca di ricordare i dettagli: il colore delle pareti, la disposizione dei mobili, gli oggetti sugli scaffali, i dettagli delle immagini sulle pareti. Poi vai nella stanza e verifica il tuo successo.

Alfabeto di amici e parenti

Descrizione: prova a ricordare una persona familiare per ogni lettera dell'alfabeto. Ad esempio, A per Anna, B per Beatrice e così via.

Lettera a te stesso

Descrizione: scrivi una breve lettera in cui racconti i tuoi pensieri e i tuoi piani per il mese successivo. Dopo alcune settimane, rileggila e cerca di ricordare cosa si è avverato e quali pensieri sono ancora rilevanti.



Cambialo

Descrizione: usa la mano non dominante per completare piccole attività che normalmente faresti con la mano dominante, come lavarti i denti, usare il telefono o mangiare.

Contare all'indietro

Descrizione: conta all'indietro partendo da 100 sottraendo 3, poi 4, poi 7.

Yoga del cervello

Descrizione: fai un pugno con la mano destra e solleva il pollice. Mantieni questa posizione. Poi, fai un pugno con la mano sinistra e allunga il mignolo. Ora prova ad alternare tra le due mani.



REGISTRO DELLA PRESSIONE SANGUIGNA

Questo mese, concentrati sul monitoraggio quotidiano della tua pressione sanguigna: è essenziale per comprendere il tuo stato di salute e condividere informazioni accurate con il tuo medico.

giorno	tempo	sistolica (superiore)	diastolica (inferiore)	frequenza cardiaca	appunti
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Cibo per la salute

Salute delle ossa

- Latticini: latte, yogurt e formaggi tipo Grana sono ricchi di calcio, essenziale per la forza delle ossa.
- Verdure a foglia verde: spinaci, cavolo riccio e broccoli forniscono calcio, vitamina K e minerali essenziali.
- Pesce: salmone, tonno e sardine contengono vitamina D e omega-3, essenziali per la salute delle ossa e facili da assorbire.
- Legumi: fagioli, ceci e lenticchie sono ottime fonti di calcio, ferro e nutrienti che rafforzano le ossa.
- Frutta secca e semi: mandorle, noci del Brasile e semi di sesamo forniscono calcio e magnesio



Salute degli occhi

- Carote: ricche di beta-carotene (precursore della vitamina A), essenziale per la vista. Includete frutta e verdura giallo-arancio come carote, zucca e albicocche.
- Cibi ricchi di vitamina C: agrumi, fragole, kiwi, pomodori e verdure a foglia verde.
- Cibi ricchi di bioflavonoidi: bacche (mirtilli, more, lamponi) e frutti rosso-viola proteggono la microcircolazione oculare.
- Omega-3 e vitamina E: presenti nel pesce azzurro (tonno, salmone) e nella frutta secca, mantengono l'integrità degli occhi.
- Verdure a foglia verde: spinaci e cavolo riccio sono ricchi di luteina e zeaxantina, utili per la salute degli occhi.
- Minerali antiossidanti: zinco, selenio, rame e manganese sono presenti nei cereali integrali, nei frutti di mare, nelle uova, nelle mandorle e nel cioccolato.



Salute delle articolazioni

- Pesci grassi: salmone e sardine, ricchi di omega-3, riducono l'infiammazione e i dolori articolari.
- Frutta e verdura: ciliegie, ananas e verdure crucifere (broccoli, cavoli) contengono antiossidanti e vitamine che combattono l'infiammazione.
- Oli vegetali: l'olio extravergine di oliva fornisce antiossidanti naturali e lipidi sani; limitare i grassi animali come burro e panna.
- Legumi: lenticchie e fagioli sono ricchi di fibre e proteine, che favoriscono la salute delle articolazioni.



Funzione cerebrale



- Noci: ricche di omega-3 e antiossidanti, proteggono le funzioni cerebrali e sono un'ottima fonte di vitamina E. Altre fonti includono mandorle, anacardi, nocciole, verdure a foglia verde, semi di sesamo, semi di lino, semi di girasole, uova e cereali integrali.
- Acidi grassi essenziali: devono essere assunti tramite la dieta. I grassi Omega-3 (EPA e DHA) si trovano nei pesci grassi come salmone, trota, sgombro, aringa e sardine. Le fonti vegetali includono semi di lino, semi di soia, semi di zucca e noci. Questi grassi sono vitali per la salute del cervello, del cuore e delle articolazioni.
- Frutta: banane, arance e mirtilli migliorano la memoria a breve termine. I frutti rosso scuro e viola (uva, ciliegie, more) contengono composti protettivi. Le arance riducono stress e ansia, mentre la vitamina C supporta la salute del cervello e può aiutare a prevenire la demenza.
- Cereali integrali: i cereali integrali non raffinati come avena, orzo, farro e miglio migliorano la concentrazione rilasciando lentamente glucosio, mantenendo la mente attiva.

Salute del cuore

- Cereali integrali: avena, riso integrale e altri cereali integrali abbassano il colesterolo e sono ricchi di fibre.
- Legumi: ceci, lenticchie e fagioli forniscono proteine, ferro (abbassa il colesterolo cattivo), potassio (riduce la pressione sanguigna) e fosforo (sostiene i muscoli, compreso il cuore).
- Frutta: mele, bacche, agrumi e mango sono ricchi di antiossidanti e fibre, che aiutano a gestire il colesterolo e la pressione sanguigna.
- Verdure: le verdure a foglia verde come spinaci, cavolo e rucola sono ricche di vitamina K e nitrati, che riducono la pressione sanguigna, proteggono le arterie e migliorano la salute dei vasi sanguigni.
- Frutta secca e semi: noci, nocciole e semi di chia forniscono omega-3 e vitamina E, che favoriscono la salute del cuore riducendo la pressione sanguigna e il colesterolo cattivo.



Caccia al tesoro consapevole

Possiamo praticare la consapevolezza all'aperto osservando ciò che vediamo, sentiamo, odoriamo, gustiamo e tocchiamo. Vediamo quante delle seguenti cose riesci a fare o a trovare.

1

Osserva il meteo: è soleggiato o nuvoloso? Come percepisci l'aria sulla tua pelle: calda, fresca o una brezza leggera?

2

Trova un albero o una pianta: tocca delicatamente la sua corteccia o le sue foglie. Che consistenza hanno?

3

Annusa un fiore o un filo d'erba: cosa ti ricorda il suo profumo?

4

Osserva una piccola creatura: osserva un uccello, un insetto o uno scoiattolo senza disturbarlo.

5

Ascolta i suoni intorno a te: senti gli uccelli, il fruscio delle foglie o voci lontane?

6

Trova tesori naturali: cerca una foglia, una roccia liscia o un petalo di fiore. Quante forme interessanti riesci a trovare?

7

Siediti o riposati all'aperto: senti la terra sotto di voi: è morbida o dura? Guarda il cielo. Quali forme o colori noti?

Ruota della vita

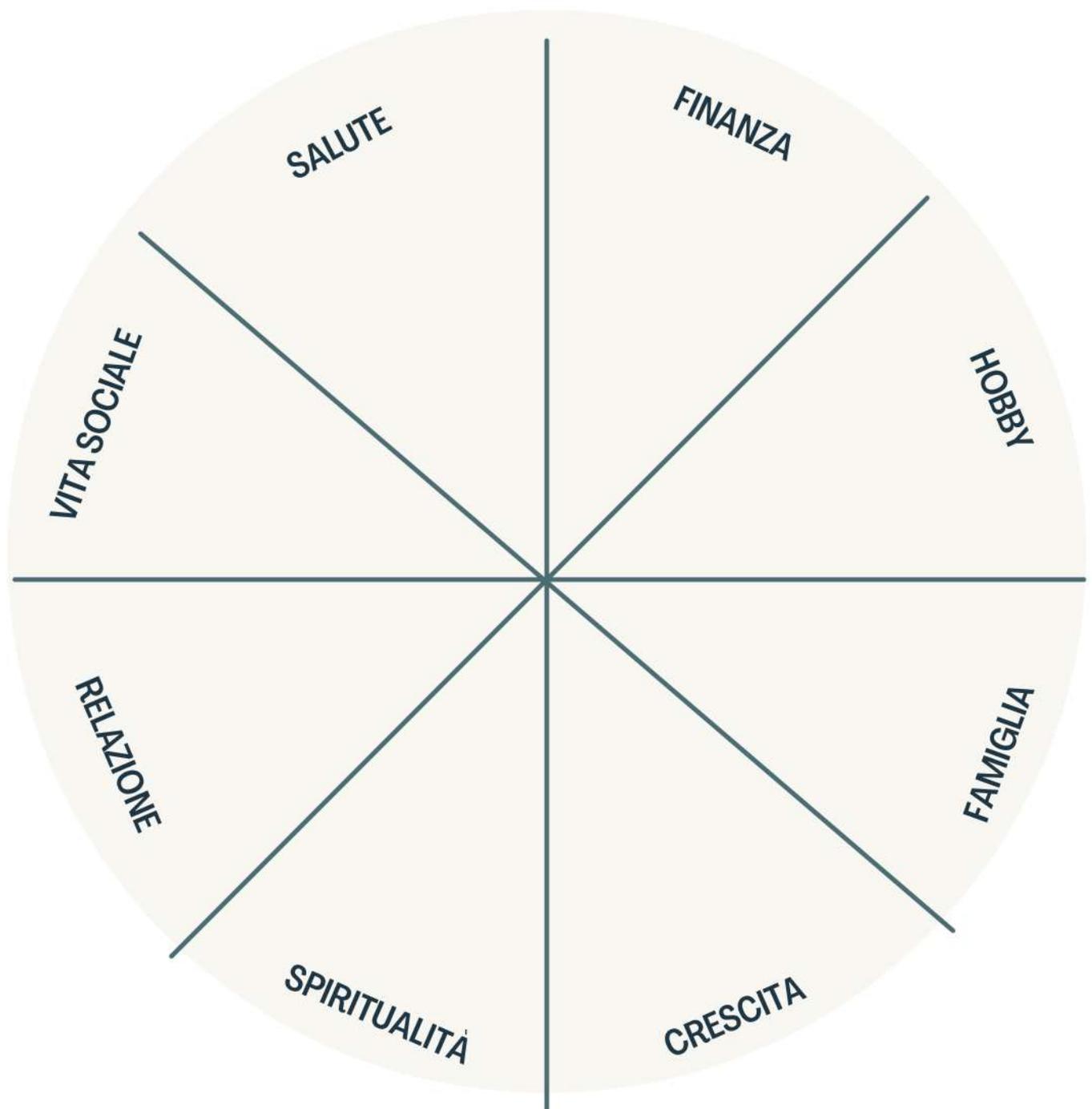
Per ogni area della ruota (ad esempio Salute, Relazioni, Hobby), colora il segmento partendo dal centro e andando verso l'esterno per mostrare il tuo livello di soddisfazione:

- più vicino al centro = minore soddisfazione
- più ci si avvicina al bordo esterno = maggiore soddisfazione.

Colora ogni segmento in base al tuo livello di soddisfazione.

Guarda la ruota completata: è bilanciata o ci sono aspetti che vorresti migliorare?

Utilizzalo come uno strumento per riflettere sul tuo benessere ed esplorare modi per portare più equilibrio e gioia nella tua vita.



SFIDA DI 30 GIORNI PER LA MEMORIA E LA MENTE

"La memoria è il diario che tutti portiamo con noi." (Oscar Wilde)

Ogni giorno, sfida il tuo cervello con un piccolo esercizio di memoria o di pensiero. Resta vigile e goditi il viaggio!



Nomina 3 amici d'infanzia



Ricorda una tradizione familiare preferita



Descrivi un posto che ti è piaciuto visitare



Memorizza 5 nuove parole e ricordale più tardi



Prova a scrivere con la mano non dominante



Chiudi gli occhi - elenca 5 suoni che senti



Conta all'indietro da 100 a 7



Ricorda la prima casa in cui hai vissuto



Guarda una vecchia foto e descrivi i dettagli



Risolvi mentalmente un semplice problema matematico



Nomina 3 cose per cui sei grato/a oggi



Prova a dire l'alfabeto al contrario



Immagina la tua cameretta da bambino/a: cosa c'era dentro?



Scopri un fatto nuovo e condividilo



Ricorda un pasto preferito dell'infanzia



Nomina quanti più animali puoi in 1 minuto



Conta quanti oggetti rossi vedi intorno a te



Immagina la tua vacanza perfetta - descrivila



Chiudi gli occhi e immagina un odore preferito



Nomina 5 cose che ti hanno fatto sorridere questa settimana



Scrivi mentalmente una parola al contrario



Ricorda un bel ricordo della scuola



Descrivi il tuo primo lavoro o hobby



Nomina 3 canzoni della tua giovinezza



Prova a memorizzare una breve poesia o citazione



Immagina il tuo gioco preferito dell'infanzia e descrivilo



Pensa a una barzelletta o a un momento divertente



Nomina 3 eventi storici che ricordi



Conta fino a 50, battendo le mani ogni 5 numeri



Rifletti: qual è stata la tua sfida preferita?

Ricette per la salute

Salute delle ossa - Insalata di spinaci, salmone e noci

Ingredienti:

- 200 g di spinaci freschi
- 150 g di salmone affumicato
- 50 g di noci (o noci del Brasile)
- 50 g di formaggio Grana (grattugiato a scaglie)
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- Succo di limone (a piacere)
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe a piacere

Preparazione:

1. Preparazione degli spinaci: lavare bene gli spinaci, asciugarli e metterli in una ciotola capiente.
2. Aggiungere il salmone: tagliare il salmone affumicato a listarelle e aggiungerlo agli spinaci.
3. Incorporare le noci: tritare grossolanamente le noci e aggiungerle all'insalata.
4. Formaggio e semi: aggiungere formaggio Grana grattugiato o a scaglie e semi di sesamo.
5. Condimento: condire con olio d'oliva, succo di limone, sale e pepe a piacere. Mescolare delicatamente.
6. Come servire: servire subito come piatto principale o contorno.

Salute degli occhi - Risotto carote e spinaci

Preparazione:

1. Prepara le verdure: sbuccia e taglia a dadini le carote, lavate e trita gli spinaci, trita finemente la cipolla.
2. Cuoci il risotto: scalda l'olio d'oliva in una padella, soffriggi la cipolla finché non diventa trasparente. Aggiungi le carote, cuoci per 5 minuti, quindi aggiungi il riso e tostalo per qualche minuto.
3. Aggiungi il brodo: aggiungi gradualmente il brodo vegetale caldo, un mestolo alla volta, mescolando spesso.
4. Incorpora gli spinaci: aggiungi gli spinaci 5 minuti prima della fine e mescola finché non saranno appassiti.
5. Mantecatura: toglì il riso dal fuoco, aggiungi il parmigiano, condisci con sale e pepe.
6. Servire e gustare caldo, guarnito con prezzemolo fresco.

Ingredienti:

- 300 g di riso Arborio
- 2 carote medie
- 150 g di spinaci freschi
- 1 cipolla piccola
- 1 litro di brodo vegetale
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale e pepe a piacere
- Prezzemolo fresco (per guarnire)

Funzione cerebrale - Insalata di farro con noci, spinaci e arance

Ingredienti:

- 250 g di farro
- 100 g di noci
- 150 g di spinaci freschi
- 2 arance (una per il succo e una a spicchi)
- 1 piccola cipolla rossa
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale e pepe a piacere
- Semi di sesamo (facoltativo, per guarnire)

Preparazione:

1. Cottura del farro: cuoci il farro in acqua salata seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Scolare e lasciare raffreddare.
2. Preparazione delle verdure: lava gli spinaci e tagliali grossolanamente. Taglia finemente la cipolla rossa.
3. Per preparare l'insalata: in una grande ciotola, unisci il farro cotto, gli spinaci, le noci tritate e la cipolla affettata. Aggiungi gli spicchi d'arancia, facendo attenzione a non romperli.
4. Condimento: in una piccola ciotola, mescola il succo di un'arancia con olio extravergine di oliva. Condisci con sale e pepe.
5. Versa il condimento sull'insalata e mescola delicatamente per amalgamare gli ingredienti.
6. Come servire: servire l'insalata a temperatura ambiente, guarnita con semi di sesamo se lo si desidera.

Salute delle articolazioni - Sarde al forno con broccoli

Preparazione:

1. Prepara i broccoli: porta a ebollizione una pentola di acqua salata. Cuoci i broccoli per 5-7 minuti, finché non saranno teneri ma ancora croccanti. Scolali e mettili da parte.
2. Prepara le sarde: preriscalda il forno a 180°C (350°F). In una teglia da forno, sistema le sarde aperte. Condisci con olio, succo di limone, aglio, sale e pepe. Se lo desideri, cospargi un po' di pangrattato sulle sarde per ottenere una crosta croccante.
3. Inforna: metti la teglia nel forno e cuoci per circa 15-20 minuti, finché le sarde saranno cotte e leggermente dorate.
4. Servi: disponi le sarde su un piatto e accompagnale con i broccoli. Aggiungi un filo d'olio e un po' di succo di limone, se gradito.

Ingredienti:

- 4 sarde fresche (pulite e aperte a regola d'arte)
- 300 g di broccoli
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Succo di 1 limone
- 2 spicchi d'aglio (tritati)
- Sale e pepe a piacere
- Pangrattato (facoltativo)

Salute del cuore - Zuppa di lenticchie e cereali integrali

Ingredienti

- 200 g di lenticchie (preferibilmente verdi o marroni)
- 100 g di riso integrale
- 1 carota (tritata)
- 1 cipolla (tritata)
- 1 gambo di sedano (tritato)
- 2 spicchi d'aglio (tritati)
- 1 litro di brodo vegetale
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale e pepe a piacere
- Prezzemolo fresco (per guarnire)
- Limone (facoltativo, per servire)

Preparazione:

1. Prepara le lenticchie: sciacquale sotto l'acqua corrente e mettile da parte.
2. Rosola le verdure: in una pentola grande, scaldi l'olio extravergine di oliva a fuoco medio. Aggiungi la cipolla, la carota e il sedano. Rosola per circa 5 minuti, finché le verdure non saranno morbide. Aggiungi l'aglio e cuoci per un altro minuto.
3. Cuoci la zuppa: aggiungi le lenticchie e il riso integrale nella pentola. Versa il brodo vegetale e porta a ebollizione. Riduci la fiamma e fai sobbollire per circa 30-40 minuti, finché le lenticchie e il riso non saranno teneri. Aggiungi sale e pepe a piacere.
4. Per servire: servire la zuppa calda, guarnita con prezzemolo fresco tritato. Se lo si desidera, aggiungere una spruzzata di succo di limone per un tocco fresco.

