



# Mappa delle postazioni per esercizi cognitivi

Le proposte di Preone per tenersi in forma, fisicamente e mentalmente, per stare in compagnia e per fare nuove amicizie. Facili camminate completate da esercizi cognitivi - mirati sulle funzioni esecutive, sulla percezione, sulla risposta motoria, sull'attenzione e sulla memoria - da effettuare da soli o nell'ambito delle camminate di gruppo coordinate dalla Pro Loco insieme agli operatori dei Servizi Sociali.

## Postazione 1 - memoria

Ricordare una sequenza di numeri

## Postazione 2 - plasticità neuronale

Individuare parole, da lettera iniziale

## Postazione 3 - attenzione e concentrazione

Individuare suoni e rumori

## Postazione 4 - concentrazione

Individuare elementi, da lettera iniziale

## Postazione 5 - plasticità neuronale

Individuare parole, da sequenza lettere finali

## Postazione 6 - plasticità neuronale

Individuare e ordinare elementi, da lettera iniziale

Una collaborazione tra Comune di Preone, Servizi Sociali dell'Area Territoriale Carnia dell'ASU Friuli Centrale e Pro Loco Preone APS.



Iniziativa realizzata con il contributo del Consorzio dei Comuni del Bacino Imbrifero Montano del Tagliamento.

