

INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

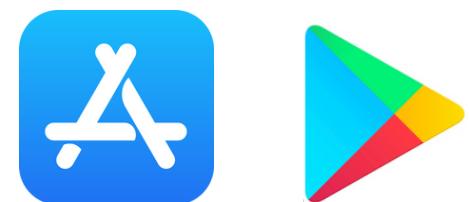
ALLENA IL TUO CERVELLO

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENA IL TUO CERVELLO



Realizzato con il sostegno della
FONDAZIONE PERUGIA

1 DOWNLOAD



Dall'Apple store o Google play cerca "Allena il tuo cervello", scarica l'applicazione e aprila.

2 INFORMAZIONI GENERALI

In "Allena il tuo cervello" troverai una serie di giochi che ti aiuteranno a stimolare aree diverse e che serviranno come allenamento mentale quotidiano.

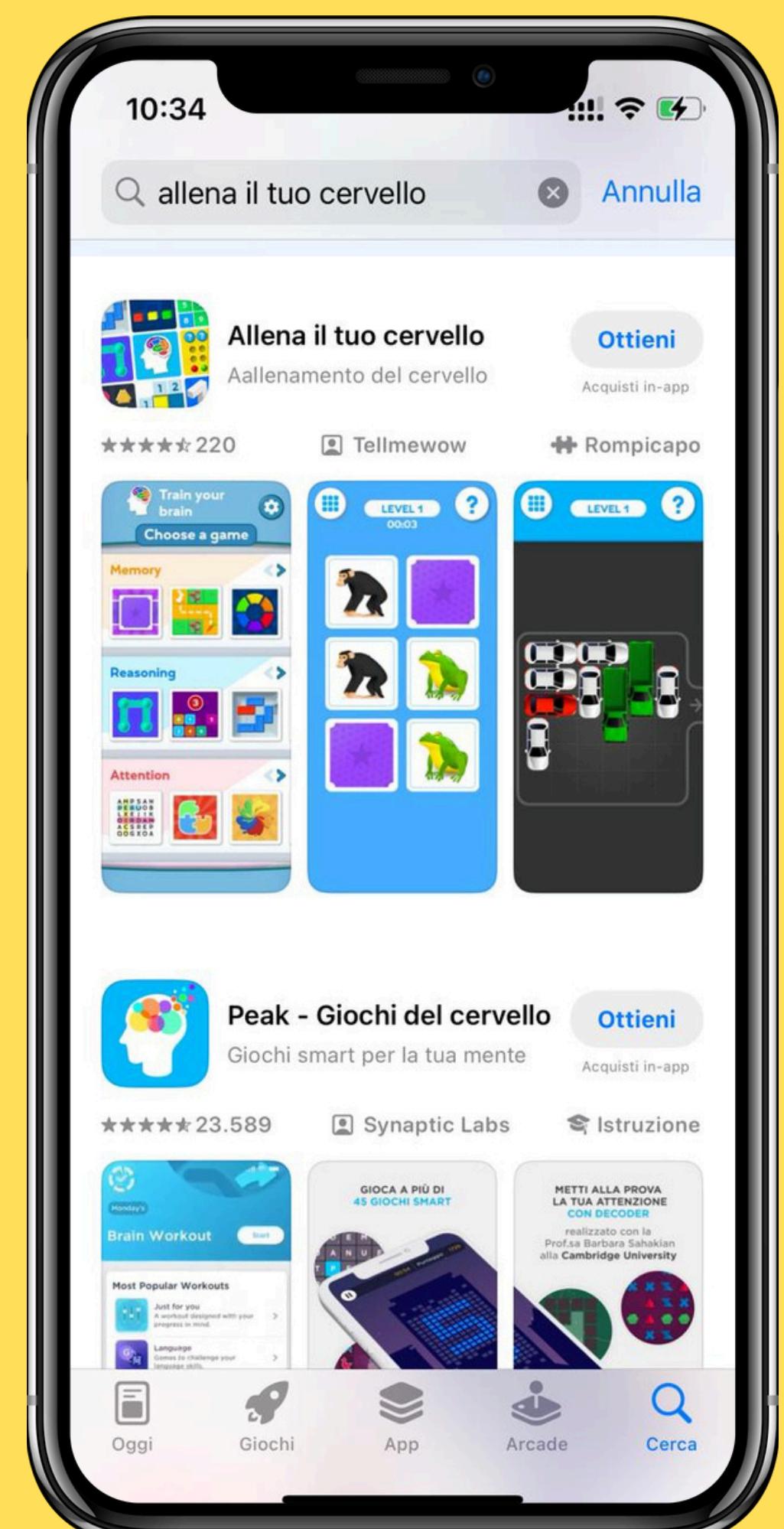
Questa app è adatta a persone di tutte le età, sia per i più piccoli che per gli anziani. Il gioco è suddiviso in cinque categorie, ciascuna associata a un'area cognitiva: memoria, attenzione, ragionamento, coordinazione e abilità visuospatiali.

- Memoria: stimola i sistemi di memoria a breve termine o la memoria di lavoro.
- Attenzione: stimola la concentrazione con esercizi che agiscono su l'attenzione sostenuta, selettiva e focalizzata.
- Ragionamento: esercizi di logica per stimolare la capacità di pensare, elaborare e utilizzare le informazioni per acquisire conoscenze, comprendere il mondo e prendere decisioni appropriate.
- Coordinamento: rafforza e ottimizza la coordinazione occhio-mano e il tempo di reazione.
- Percezione visiva: stimola la capacità di rappresentare, analizzare e manipolare mentalmente gli oggetti.



3 INFORMAZIONI GENERALI

La progettazione di questi giochi è stata realizzata in collaborazione con esperti in neuroscienze e psichiatria, con l'obiettivo di creare contenuti ludici e che, inoltre, fungano da complemento alle cure svolte nei centri sanitari.



INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENA IL TUO CERVELLO

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENA IL TUO CERVELLO

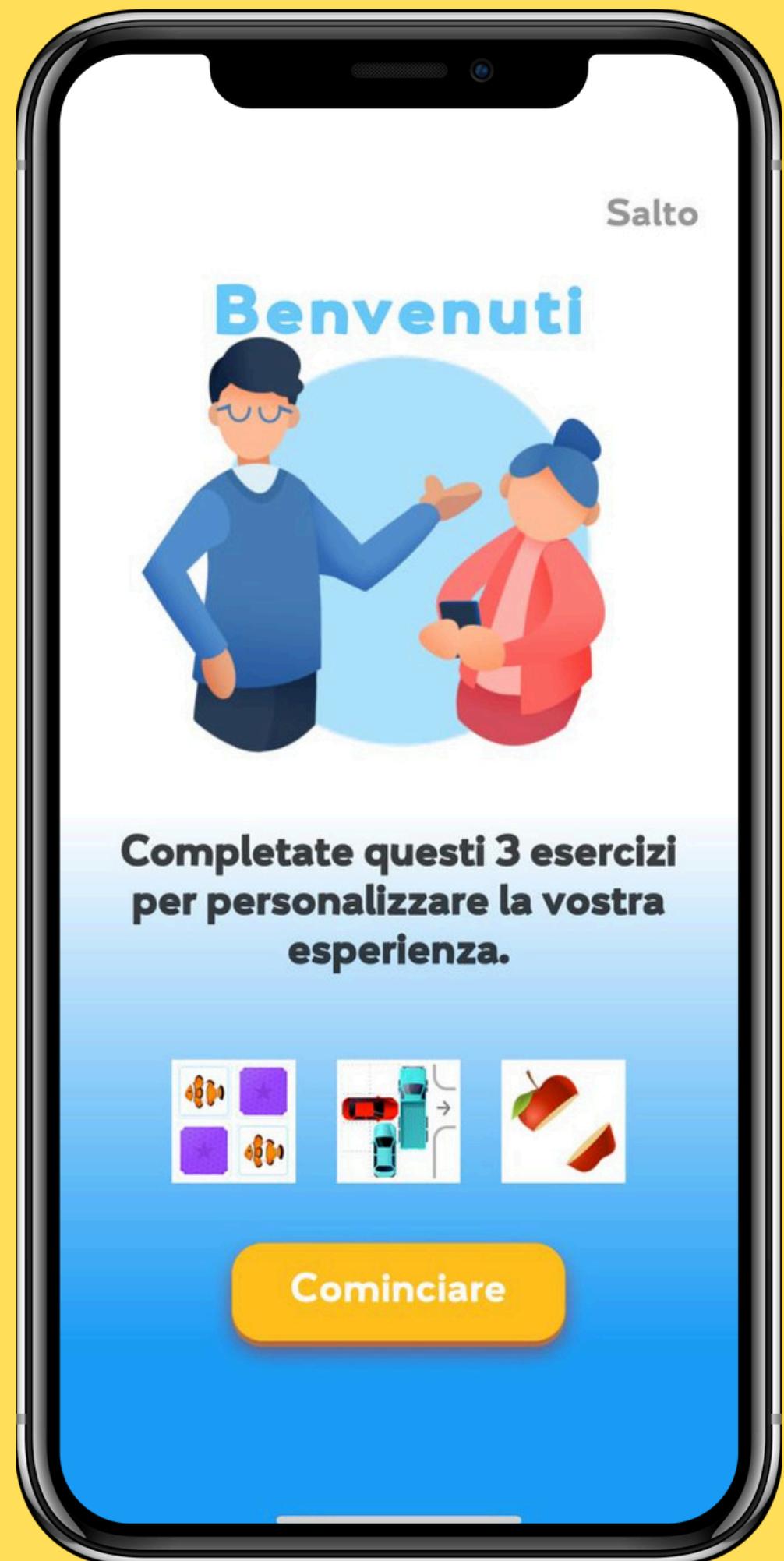


Realizzato con il sostegno della
FONDAZIONE PERUGIA

4

START!

Appena apri l'applicazione, la configurazione guidata ti chiederà di svolgere 3 giochi. Presta attenzione e svolgi i giochi. Questo permetterà poi all'APP di settare il tuo livello e calibrare la difficoltà dei giochi.



4

CONFIGURAZIONE

Selezzionate la vostra fascia di età. Questo passaggio è importante per permettere all'APP di valutare i vostri progressi e risultati.

INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENA IL TUO CERVELLO

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENA IL TUO CERVELLO



Realizzato con il sostegno della
FONDAZIONE PERUGIA

5

CONFIGURAZIONE

Dalla schermata principale, in alto a sinistra trovi l'icona delle impostazioni. Clicca sull'icona e scegli la lingua e il suono.



INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENA IL TUO CERVELLO

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENA IL TUO CERVELLO



Realizzato con il sostegno della
FONDAZIONE PERUGIA

6

CONFIGURAZIONE

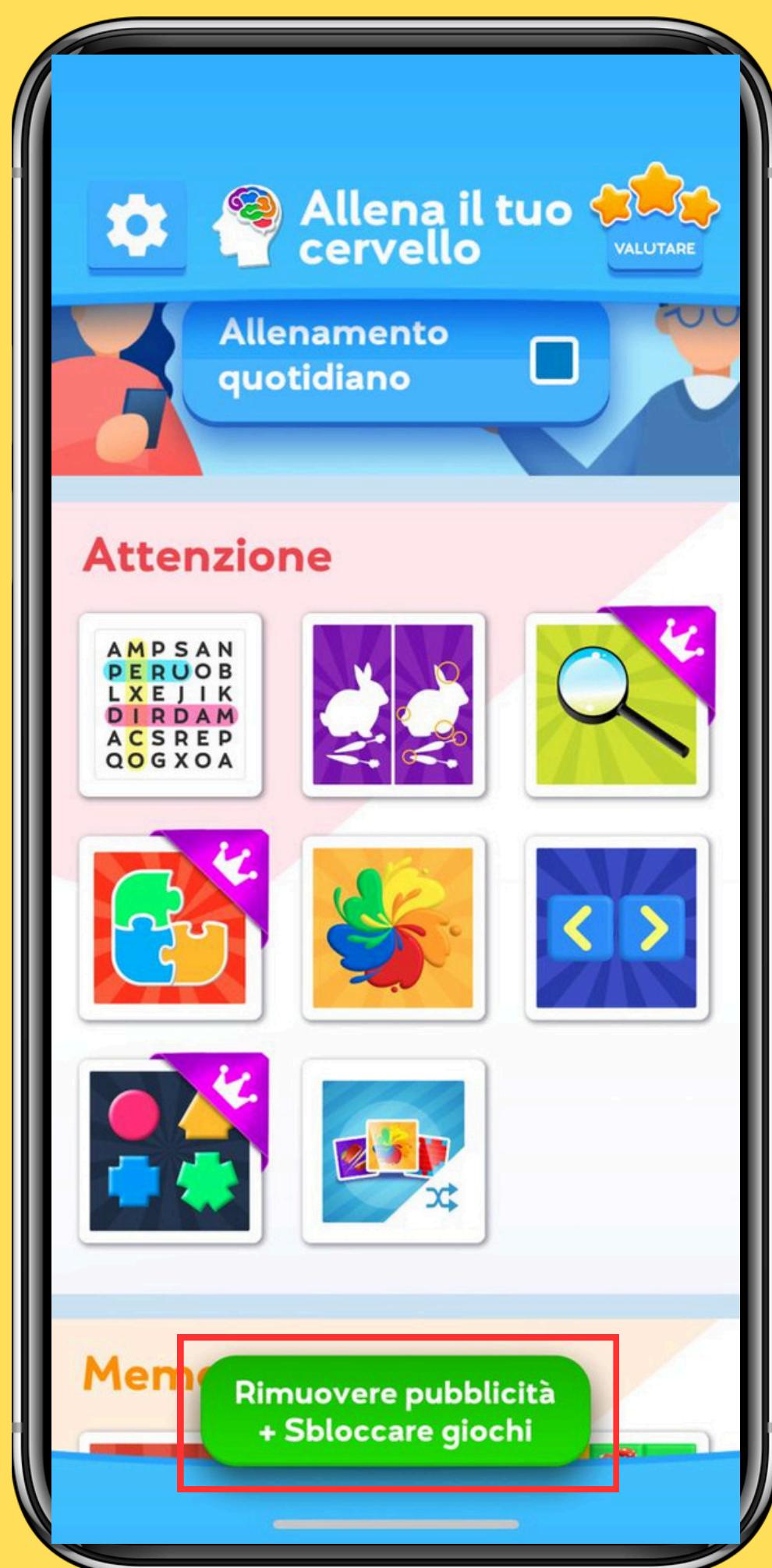
L'APP è gratuita con inserzioni pubblicitarie, se desideri non avere la pubblicità puoi abbonarti....

Tornando alla schermata principale trovi un tasto verde "RIMUOVI PUBBLICITÀ + SBLOCCA GIOCHI".

7

CONFIGURAZIONE

Cliccando sul pulsante verde con riquadro puoi accedere all'acquisto dell'app eliminando i contenuti pubblicitari. Il pagamento può essere fatto con carta di credito o credito telefonico.



INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENA IL TUO CERVELLO

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENA IL TUO CERVELLO



Realizzato con il sostegno della
FONDAZIONE PERUGIA

8

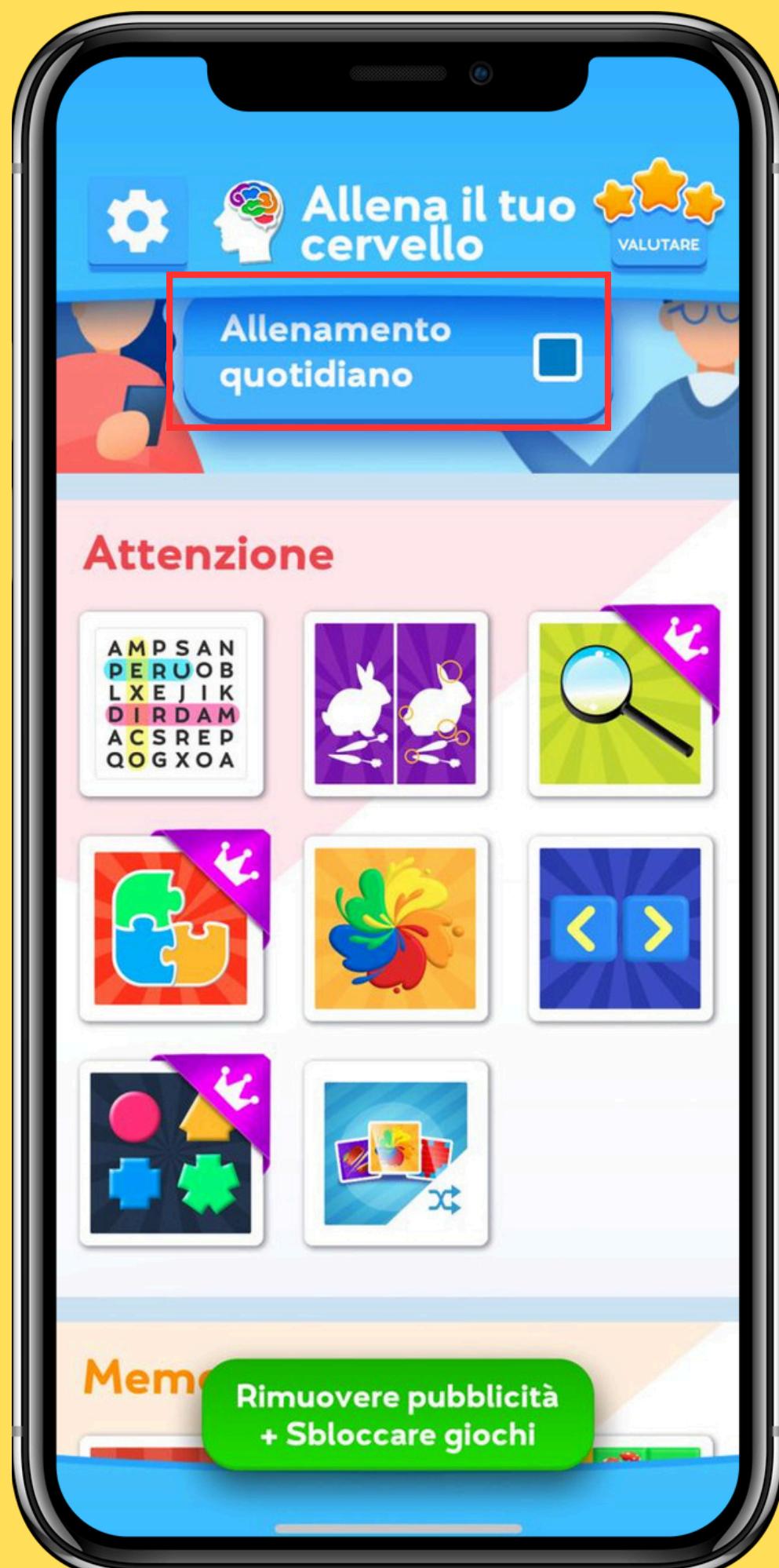
INIZIAMO L'ALLENAMENTO

Spuntando l'opzione ALLENAMENTO QUOTIDIANO può settare l'applicazione per ricordarti di allenarti tutti i giorni.

9

INIZIAMO L'ALLENAMENTO

Inserisci la data di oggi e inizia il tuo allenamento.



INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENA IL TUO CERVELLO

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENA IL TUO CERVELLO

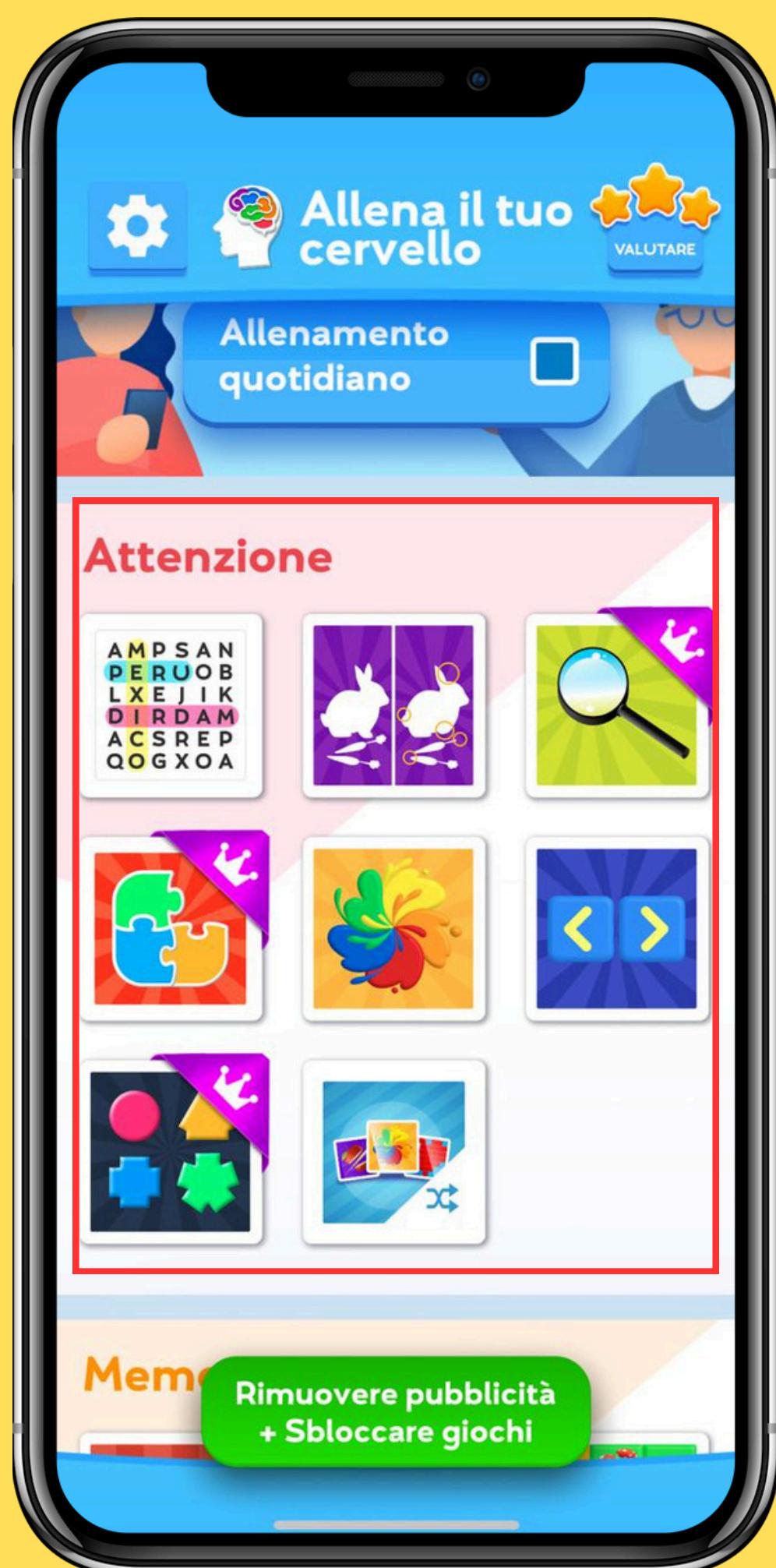


Realizzato con il sostegno della
FONDAZIONE PERUGIA

10

CATEGORIE DI ATTIVITÀ

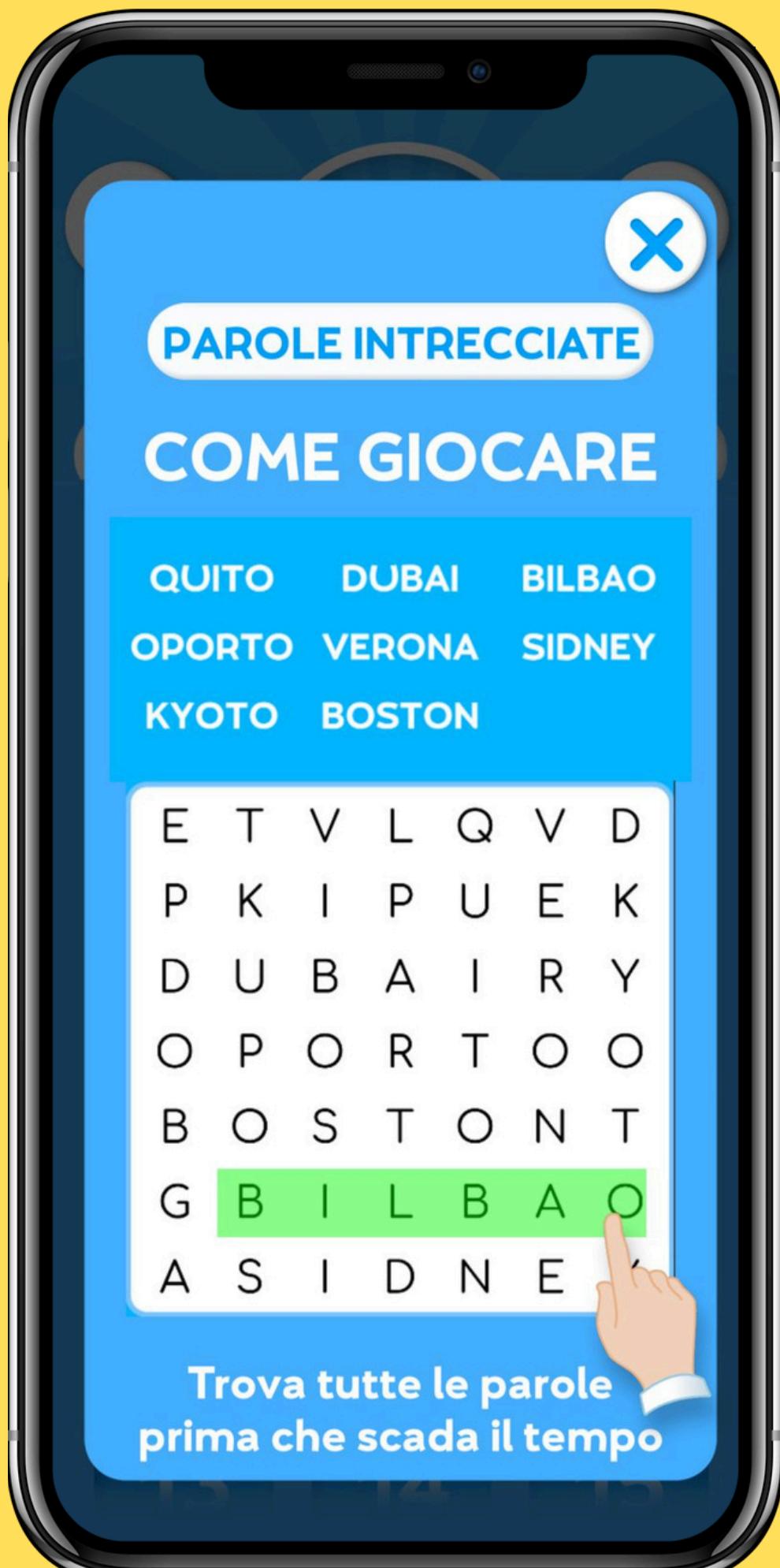
L'APP presenta 5 diverse categorie di attività, vediamole singolarmente, per ogni categoria analizzaremos un'attività.



11

CATEGORIA ATTENZIONE

Queste attività stimolano la concentrazione con esercizi che agiscono su l'attenzione sostenuta, selettiva e focalizzata.



INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENA IL TUO CERVELLO

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENA IL TUO CERVELLO



Laboratorio del Cittadino APS
Associazione di Promozione Sociale

Realizzato con il sostegno della
FONDAZIONE PERUGIA

12

CATEGORIA MEMORIA

Queste attività stimolano i sistemi di memoria a breve termine o la memoria di lavoro.



INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENA IL TUO CERVELLO

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENA IL TUO CERVELLO



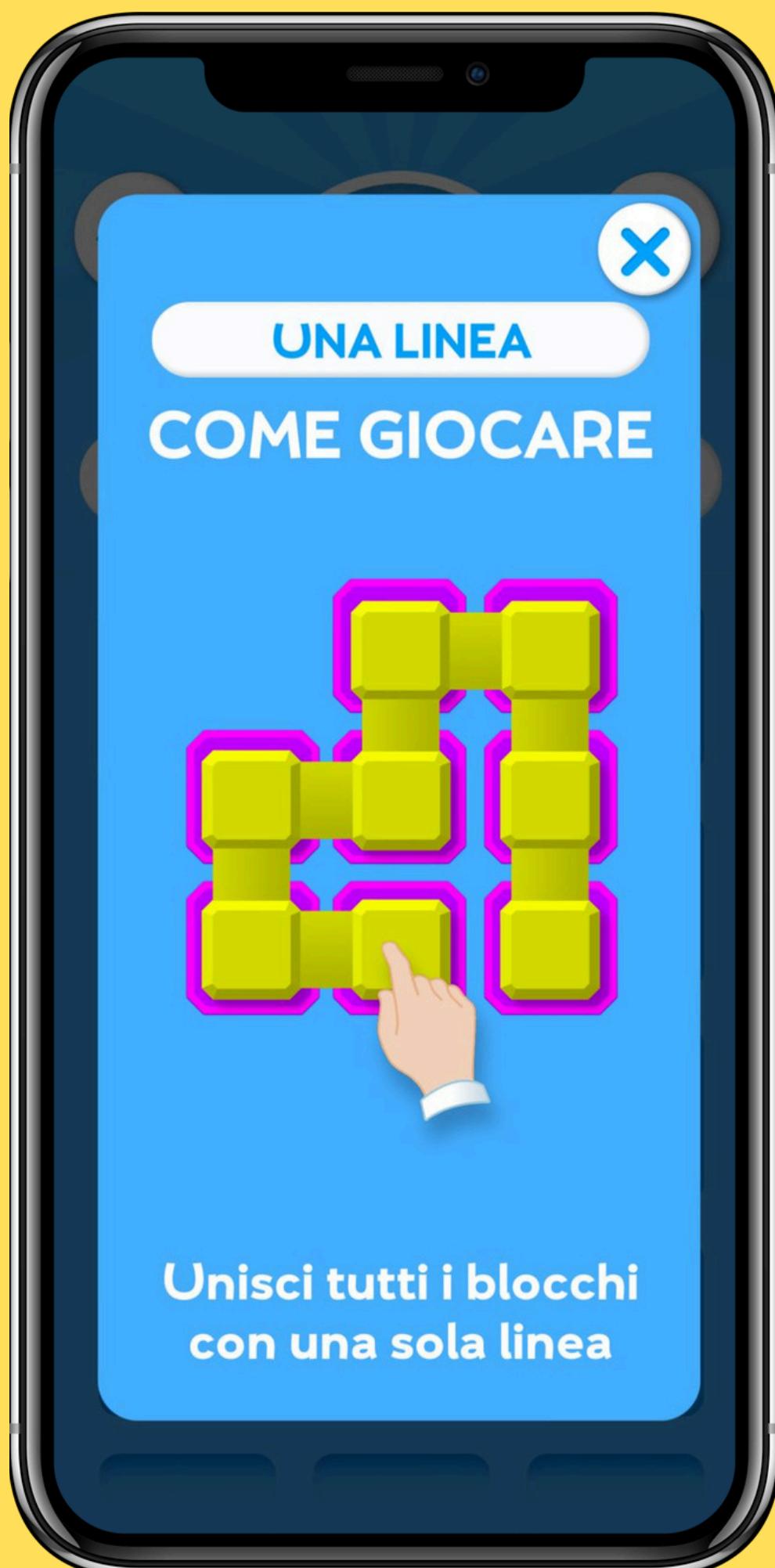
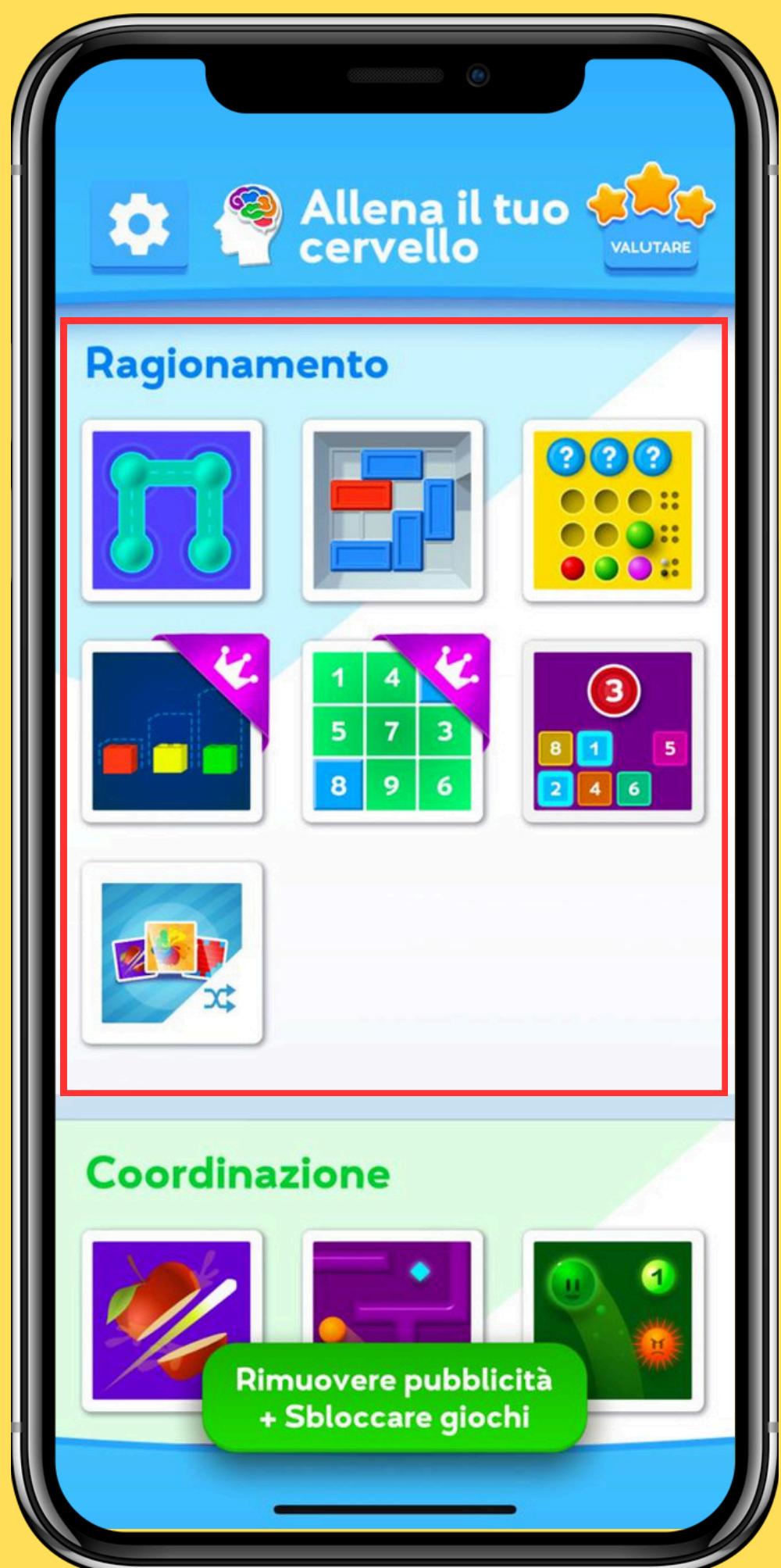
Laboratorio del Cittadino APS
Associazione di Promozione Sociale

Realizzato con il sostegno della
FONDAZIONE PERUGIA

13

CATEGORIA RAGIONAMENTO

Queste attività comprendono esercizi di logica per stimolare la capacità di pensare, elaborare e utilizzare le informazioni per acquisire conoscenze, comprendere il mondo e prendere decisioni appropriate.



INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENA IL TUO CERVELLO

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENA IL TUO CERVELLO

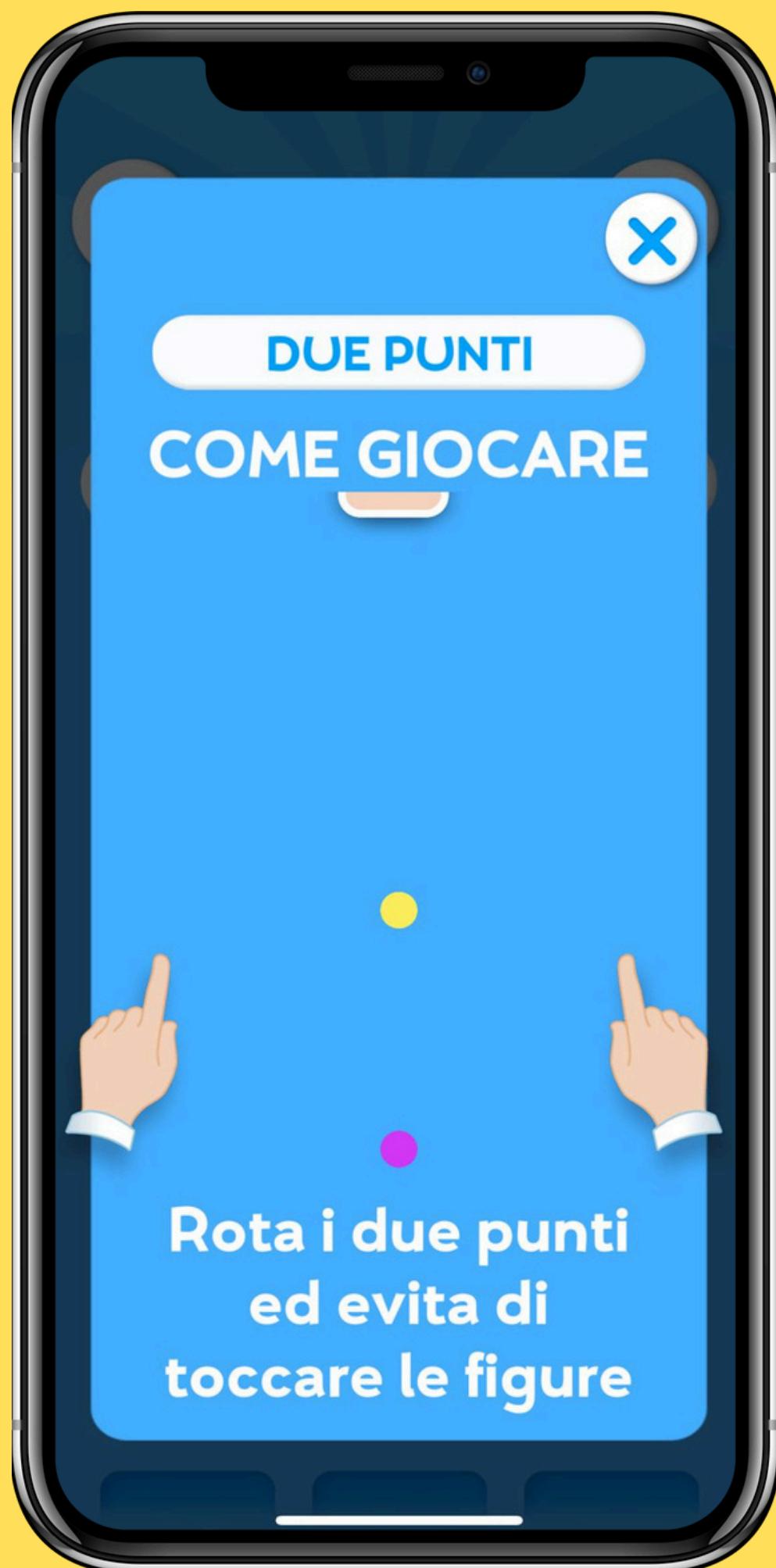
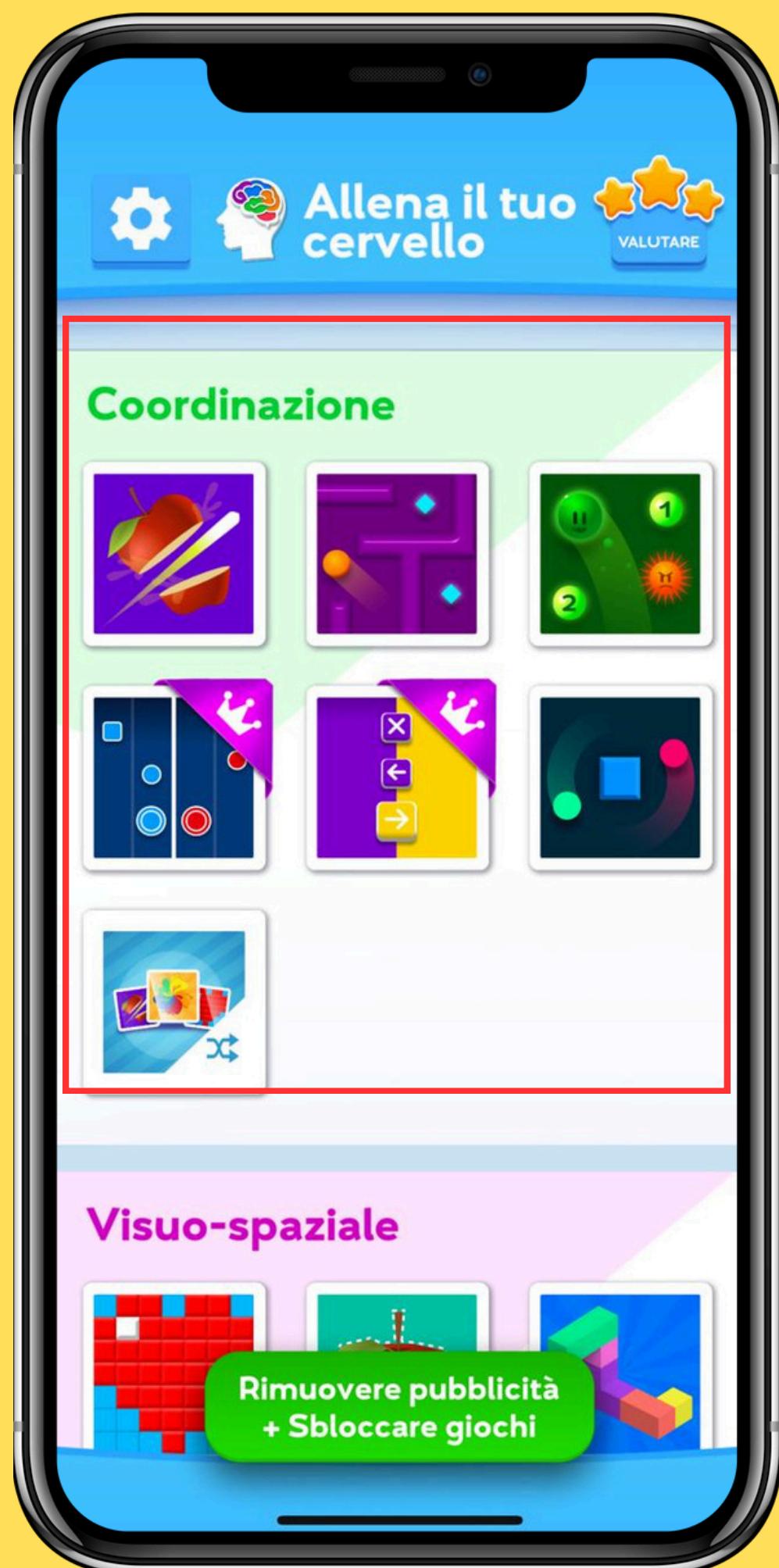


Realizzato con il sostegno della
FONDAZIONE PERUGIA

14

CATEGORIA COORDINAZIONE

Queste attività rafforzano e ottimizza la coordinazione occhio-mano e il tempo di reazione.



INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENA IL TUO CERVELLO

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENA IL TUO CERVELLO



Realizzato con il sostegno della
FONDAZIONE PERUGIA

15

CATEGORIA PERCEZIONE VISIVA

-Questi giochi sono pensati per stimolare la capacità di rappresentare, analizzare e manipolare mentalmente gli oggetti.

