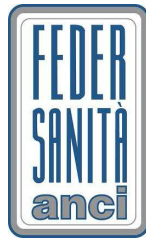


E.O. Ospedali Galliera
di Genova
Dip. Gerontologia e Scienze
Motorie
CENTRO DELLA MEMORIA
(U.V.A.)



Liguria



REGIONE LIGURIA



in collaborazione con



PROGETTO MEMORY TRAINING

Il progetto MT prevede l'organizzazione di veri e propri corsi di allenamento delle funzioni cognitive il cui obiettivo primario, oltre alla conoscenza da parte dei partecipanti del funzionamento del proprio cervello, è il miglioramento e/o il mantenimento delle proprie prestazioni neuropsicologiche (capacità attentive, capacità di processazione dell'informazione, impiego nuove strategie intellettive, strategie mnemoniche). Come effetti positivi secondari, inoltre, il corso porta benefici alla capacità di socializzazione, alla motivazione, all'autostima e alla fiducia in se', incidendo sulla riduzione dei sintomi depressivi e ansiosi che spesso si riscontrano nelle persone over 65.

Le finalità del progetto risultano in linea con la L.R. n°48/09 di "Promozione e valorizzazione dell'Invecchiamento Attivo" in quanto essendo salute-orientato mira a mantenere il più a lungo possibile una buona qualità di vita cognitiva, permettendo di conservare nel tempo la propria autonomia funzionale e psichica. Infatti la diffusione del MT permetterebbe alla cittadinanza di avvicinarsi maggiormente all'importanza della salute cognitiva e di poter adottare, di conseguenza, stili di vita congrui al mantenimento della sua efficienza.

Corso rivolto, con accesso preferenziale, alle persone over 65



CARATTERISTICHE TECNICHE DEL CORSO

- Cadenza del corso: 1 incontro settimanale della durata di 1 ora e mezzo per un totale di 9 incontri;
- Quota di partecipazione: ai partecipanti viene richiesta una quota di iscrizione al corso di 20 euro;
- Misurazioni: al primo e all'ultimo incontro somministrazione prove cognitive e stato psichico (test d'ingresso e d'uscita) di ogni partecipante;
- Numero max partecipanti al primo corso: 10/15 persone;
- Struttura metodologica del MT: informazioni sul funzionamento cerebrale e dei processi di memorizzazione, esercizi di gruppo per stimolare tutte le funzioni cognitive, sessioni di mnemotecnica, di problem-solving, esercitazioni ambientali, esercitazioni individuali a casa;
- Extracorso: valutazione longitudinale delle persone che hanno partecipato ai corsi (follow up a 6 e 12 mesi);
- Chiusura corso e ultimo incontro all'aperto: nel Giardino della Memoria – collegamento con attività motorie e visibilità con il territorio.

Il corso si svolgerà c/o l' ASP "D. TRINCHERI" di Viale Liguria 14 in Albenga

PRENOTATI!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!....previeni le demenze...



e..... vivi SERENO



per le iscrizioni - entro il 17 ottobre -, rivolgersi al seguente numero telefonico di SEGRETERIA "D. TRINCHERI": 0182/52274 (alla risposta schiacciare TASTO 1) risponderà la SIG.RA WILMA

per eventuali ulteriori informazioni puoi rivolgerti al Coordinatore di ANTEAS per l'Albenganese Sig. Livio Bertonasco al 328-5751921