

LA PALESTRA DELLA MENTE

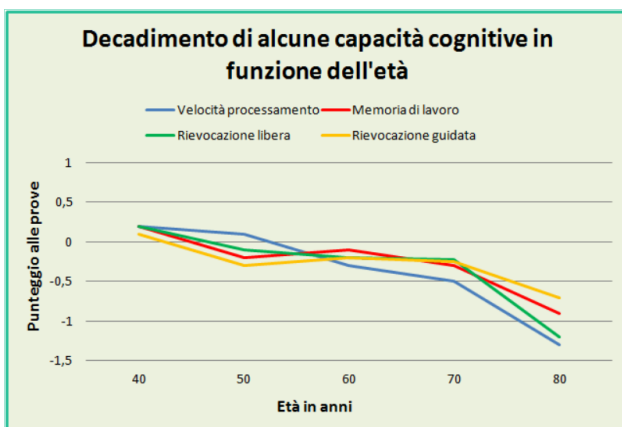
UN PROGETTO DI MEMORY TRAINING PER ADULTI E ANZIANI

Premessa

Lo dice la scienza e ne facciamo esperienza quotidianamente: **con l'invecchiamento fisiologico le capacità cognitive, e in particolare la memoria, si modificano inevitabilmente.**

All'aumentare dell'età aumentano anche i tempi con cui la memoria svolge il suo lavoro: si allungano i processi di apprendimento e di recupero delle informazioni, con un'interferenza nello svolgimento delle attività di vita quotidiana.

Fino a qualche anno fa si riteneva che il declino cognitivo iniziasse intorno ai 60 anni (Nilsson L.G., et al., 2009), ma una recente ricerca ha mostrato che questo ha inizio già dai 45 anni, come rappresentato da questo grafico:



Questo dato è rilevante poiché implica che da questa età iniziamo ad essere meno efficienti e, con l'aumento dell'aspettativa di vita a 80 anni, possiamo stimare che ci attendono dai 30 ai 45 anni di continuo deterioramento delle nostre competenze cognitive.

Le abilità cognitive, al pari di un muscolo, hanno bisogno di essere allenate per mantenersi efficienti ed elastiche.

La letteratura scientifica ha dimostrato che, grazie al Memory Training, le funzioni cognitive di soggetti adulti

normali, che presentano cioè i naturali cambiamenti dovuti all'età, se debitamente stimolate attraverso interventi che agiscono sulle capacità ad esse relative, possono essere mantenute, se non potenziate.

Il Memory Training è un **intervento mirato a stimolare la memoria** e ad attivare le funzioni cognitive connesse: **attenzione, ragionamento, capacità di giudizio, categorizzazione, fluenza verbale, associazione e spirito d'osservazione.**

Oltre ad essere un allenamento, questo intervento ha lo scopo fondamentale di fornire alle persone **strumenti utili** per affrontare quelle situazioni quotidiane in cui più facilmente lamentano difficoltà rispetto alla capacità di memorizzare e ricordare.

OBIETTIVI SPECIFICI:

1. **Informare** circa il funzionamento della memoria evidenziando difficoltà fisiologiche legate al processo dell'invecchiamento e altresì le reali capacità e possibilità presenti.
2. **Allenare** le abilità cognitive attraverso esercizi di stimolazione in gruppo su funzioni cognitive specifiche.
3. **Insegnare strategie mnemoniche** per meglio apprendere e ricordare, che possano essere poi utilizzate nell'ambito della vita quotidiana.

DESTINATARI DELL'INTERVENTO

Il corso di allenamento della memoria è rivolto a **persone over 60 anni** che presentano i **cambiamenti fisiologici nella memoria e nelle funzioni cognitive** considerati normali per età, ma che non presentano patologie conclamate (come ad esempio patologia di Alzheimer).

MODALITA' DI SVOLGIMENTO

Il Memory Training si articola in **10 incontri**, due incontri a settimana, il **lunedì e il venerdì mattina dalle 10.30 alle 12.00**.

Il corso verrà condotto da due psicologhe in un setting di gruppo, con al massimo 12 partecipanti.

Un incontro introduttivo al corso, permetterà di conoscersi, illustrare le modalità di organizzazione del corso, raccogliere le aspettative e le richieste dei partecipanti in relazione al tema affrontato.

La scelta del contesto di gruppo è funzionale allo scopo di allenare la memoria poiché facilita l'attivazione delle capacità cognitive e nello stesso tempo anche delle competenze relazionali e sociali che, a loro volta, promuovono l'allenamento stesso, migliorando il tono dell'umore e lo stato psicologico dell'individuo.

Uno screening iniziale, effettuato tramite una scheda che raccoglie dati sociodemografici e cognitivi (ottenuti tramite la somministrazione di una batteria neuropsicologica breve che valuti il funzionamento cognitivo di ogni singola persona), ha la finalità di ottenere una "fotografia" del gruppo, così da valutare opportunamente le modalità di lavoro più appropriate alle caratteristiche peculiari dello stesso.

L'intero corso avrà un costo di 170€ (150€ per i soci della Pubblica Assistenza) e sarà attivato a partire dal raggiungimento di 5 partecipanti.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Dott.ssa Vanessa De Tommaso – 3713225152 – dottressadetommaso@gmail.com

Dott.ssa Teresa Vigilante – 3338181472 - teresa.vigilante.psi@gmail.com