

Sede del Corso:
Sede Quartiere Cesuola,
Via Ivo Giovannini, 20

Ponte Abbadesse
di Cesena

Sono disponibili 15
posti complessivi.

*Il corso fa parte del progetto "Viver sani nella 3^o
età" ed è realizzato grazie alla preziosa
collaborazione con*



**Per informazioni e
iscrizioni, entro il 2
novembre:**

ASSOCIAZIONE C.A.I.M.A.

Via Gadda, 120 – Cesena

lunedì e venerdì

dalle 9,30 alle 11,30

tel. 0547/646583

associazione.caima@virgilio.it

oppure

CENTRO RISORSE ANZIANI

Via Dandini, 16 – Cesena

da lunedì a venerdì

dalle 8.30 alle 12.30

tel. 0547/26700

risorse.anziani@aspcesenavallesavio.eu

**E' prevista una quota di
iscrizione di 20 euro.**



*Associazione familiari malati
Alzheimer Onlus*

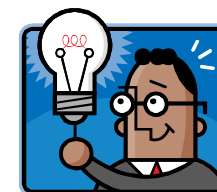


Centro Risorse Anziani



ORGANIZZANO UN

Corso di Ginnastica per la memoria



per persone ultra 65enni

*Esercitazioni e strategie per
conservere e allenare la
memoria*

Sono previsti 12 incontri,
tutti i mercoledì e venerdì

dalle 9,30 alle 11,00

dal 7 Novembre
al 14 Dicembre 2012

Perché può essere utile un "Corso di ginnastica della memoria?"

Con l'avanzare dell'età, nella mente si verificano dei cambiamenti fisiologici che possono modificare e ridurre la capacità di apprendere e ricordare, di prestare attenzione e svolgere attività impegnative sul piano cognitivo.

Il cervello umano ha però una specifica caratteristica chiamata "plasticità neuronale": se opportunamente stimolato può mantenere un livello ottimale di efficienza o addirittura recuperare funzioni in declino.

Il Corso di ginnastica per la memoria si colloca quindi nell'area degli interventi psicologici di prevenzione ed è rivolto a soggetti **che non hanno disturbi della memoria a livello patologico**, ma che lamentano difficoltà di memoria dovute ai normali processi d'invecchiamento e che desiderano prendersi cura della propria memoria, per migliorare la propria efficienza mentale.

Cosa mi aspetto dal corso?



Aumento della comprensione del funzionamento della propria memoria e quindi possibilità di migliorare le prestazioni

Insegnamento ad utilizzare strategie e tecniche per aiutare a ricordare

Mantenimento e potenziamento delle capacità della memoria

Incremento delle capacità di socializzazione e di condivisione di eventuali problemi legati alla memoria e dell'uso di strategie per affrontarle

A chi è rivolto il corso?

A persone con più di 65 anni con normali problemi di memoria legati all'età, senza problemi patologici e senza diagnosi di demenza.

Chi lo conduce?

Gli incontri saranno tenuti dalla dott.ssa **Donatella Venturi** Psicologa esperta in psicologia dell'invecchiamento