



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



in collaborazione con



## II DISTRETTO SOCIO-SANITARIO 4 ALBENGANESE

- a seguito dell'interesse e del consenso riscosso dalle precedenti iniziative

**COMUNICA CHE IL 27 FEBBRAIO C.A.  
PARTIRANNO N. 2 NUOVI CORSI DI:  
“ MEMORY TRAINING”**



**ANDORA:** alla mattina e/o il “**CENTRO SOCIALE**” di Via S. Andrea -  
iscrizioni Ufficio Servizi Sociali/Atrio Comune - dalle 10.00/ alle 13.00 Tel.  
0182/6811216



**ALBENGA:** al pomeriggio e/o l'ASP “**D. TRINCHERI**” di Viale Liguria 14 -  
iscrizioni Sig.ra WILMA 0182/52274 (alla risposta schiacciare TAST01)

### CARATTERISTICHE TECNICHE

- 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 (se hai difficoltà nel pagamento rivolgiti all'Ufficio Servizi Sociali del Comune di Albenga);
- 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: 15/20 persone; rivolto, con accesso preferenziale, alle persone over 65
- 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 – collegamento con attività motorie e visibilità con il territorio.

L'obiettivo primario dei corsi stessi è - oltre alla conoscenza da parte dei partecipanti del funzionamento del proprio cervello -, l'allenamento delle funzioni cognitive, 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, lo stesso 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.

Lo stesso, 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.

**AFFRETTATI.....PREVIENI LE DEMENZE... PRENOTATI!!!**