

# **CORSO** per mantenere **attiva** la memoria

L'allenamento delle capacità mentali può rallentare la velocità dell'invecchiamento cognitivo, migliorando il proprio benessere, la propria autostima e, conseguentemente, la qualità della vita. Il corso è parte integrante di un protocollo di ricerca.

## **A CHI È RIVOLTO**

Il training è rivolto a persone da 65 a 75 anni in buona salute e con intatte capacità cognitive. Al fine di rispettare queste condizioni, è previsto un momento di valutazione prima di iniziare il corso. Questo verrà ripetuto al termine del training per rilevare eventuali cambiamenti nelle performance cognitive e a distanza di 3 anni per valutare se i cambiamenti ottenuti vengano mantenuti a distanza di tempo.

## **PROGRAMMA DEL CORSO**

Gli incontri, della durata di un'ora ciascuno, si propongono l'obiettivo di sollecitare le funzioni cognitive: attenzione, memoria, ragionamento logico ed astrattivo, linguaggio e abilità prassiche.

## **QUANDO**

**Il Mercoledì dalle ore 9,30 alle 10,30:**

30 novembre - 7 dicembre 2022	<b>incontro di valutazione individuale</b>
18 e 25 gennaio 2023	
1 - 8 - 15 - 22 febbraio 2023	
1 - 8 - 15- marzo 2023	
22 - 29 marzo 2023	<b>incontro di valutazione individuale</b>

***Iscrizioni entro il 18 novembre 2022 - Massimo 15 partecipanti.***

Il corso è organizzato in collaborazione con il Servizio di geriatria, disturbi cognitivi e demenza Ausl Modena; è tenuto dalla Dr.ssa Valentina Reda (conduttrice del gruppo) in collaborazione con la Dr.ssa Chiara Galli.