

# i LABORATORI

## il gioco della tombola

E' un gioco molto amato e permette a tutti di partecipare senza creare competizione. Si tratta di un'attività semplice ma che porta nell'anziano una stimolazione cognitiva, un esercizio di memoria e di riconoscimento numerico.

A questo laboratorio possono partecipare tutti, anche persone con alcune difficoltà uditive, visive e di concentrazione, grazie al supporto di tutor.

**Lunedì** - presso il centro I Saggi dalle 15 alle 17

**Mercoledì** - presso la sala civica di Sant'Anna dalle 15 alle 17.

## anziani in movimento

Tramite esercizi adatti tutti possono fare esercizio fisico. Questo laboratorio è rivolto alle persone che desiderano migliorare la postura, mantenere sicurezza nell'equilibrio e nell'andatura.

La partecipazione a questo laboratorio ha pure l'importante funzione di far sentire le persone meno sole fornendo l'occasione di esercitarsi in gruppo.

**Lunedì** - presso la sala civica di Sant'Anna dalle 15,00 alle 16,00.

**Mercoledì** - presso il centro I Saggi dalle 14,30 alle 17,30.

# della settimana

## **a scuola di burraco**

Si tratta di un gioco divertente che aiuta la mente a mantenersi giovane. implica l'impegno di imparare le regole e le tecniche del gioco.

Si gioca in tavoli da quattro persone, alternando le coppie per favorire nuovi inserimenti. La volontaria, referente del laboratorio ed esperta del gioco, istruisce ed affianca i nuovi giocatori ed è di sostegno agli altri.

**Martedì** - presso il centro I Saggi dalle 15 alle 17

## **gioco degli scacchi**

Il gioco degli scacchi è la palestra ideale per la mente. Muovere i pezzi sulla scacchiera è molto di più di un allenamento (training) mentale. E non occorre essere dei maestri per divertirsi. È un gioco da tavolo accattivante e utile ad allenare la memoria, la concentrazione, l'attenzione, la creatività.

Il laboratorio è rivolto a persone che, già a conoscenza delle regole, vogliono cimentarsi in partite di gioco

**Martedì** - presso il centro i Saggi dalle ore 15 alle ore 17

# I LABORATORI

## **palestra della memoria**

La memoria è un'abilità cognitiva che risente in modo rilevante del passare del tempo.

E' altresì comprovata la possibilità di compensare le "lacune" tramite l'esercizio costante, con strategie semplici, mirate e divertenti.

Il Centro propone due distinti laboratori:

### **LABORATORIO DELLA MEMORIA**

In questo laboratorio si svolgono attività utili per tenere allenata la memoria, con giochi e pratiche divertenti per stimolare le abilità cognitive e sensoriali, migliorare il tono dell'umore e rafforzare la socializzazione.

**Giovedì** presso il centro I Saggi dalle 15 alle 17.

### **A M'ARCORD -VIAGGIO NEI RICORDI**

La reminiscenza consente di riorganizzare gli eventi della propria vita e di mantenere vive le emozioni. Con l'utilizzo di tutti i sensi è possibile organizzare la memoria in quanto la traccia del ricordo viene rafforzata dall'utilizzo di più input sensoriali.

**Venerdì** presso il centro I Saggi dalle 15 alle 17.

# della settimana

## patchwork

Il patchwork è una tecnica antica, accattivante e diffusa. Si può considerare come un collage di stoffe, cucite insieme, per la produzione di oggetti personali e di arredamento. Il laboratorio offre la possibilità di acquisire la tecnica, assaporare la soddisfazione di creare un oggetto in un clima di piacevole socialità.

Possono partecipare ulteriori 4/5 persone che non hanno frequentato il laboratorio precedente e per le quali non sono necessarie abilità di cucito.

E' opportuno essere muniti della macchina da cucire personale e di un paio di forbici da tessuto.

### QUANDO

**Giovedì** - presso il centro I Saggi - dalle ore 20 alle 22

**Inizio laboratorio** - giovedì 22 settembre 2022

Iscrizioni - entro il 19 settembre 2022