

QUOTE DI ISCRIZIONE

180,00 € training cognitivo

96,00 € attività motoria

- Il costo è relativo a un ciclo di 12 incontri.
- Il pagamento si effettua all'inizio di ogni ciclo.
- Non sono rimborsabili singole sedute perse.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'iscrizione può essere effettuata:

- chiamando il numero **045.601.37.75** il lunedì, martedì e giovedì dalle ore 8.30 alle ore 12.30
- scrivendo una e-mail a:
officinadellamemoria@sacrocuore.it

SEDE DEI CORSI

Tutti i corsi si tengono al Centro Diagnostico Terapeutico di Via San Marco, 121 a Verona:

- **potenziamento cognitivo:** sala riunioni 1° piano Medicina dello Sport (ingresso B2)
- **potenziamento motorio:** palestra al piano terra del Polisportivo.

I CORSI SONO PROMOSSI DAL

CDCD

(CENTRO DISTURBI COGNITIVI E DEMENZE)
coordinato dall'U.O. di Neurologia
dell'Ospedale Sacro Cuore - Don Calabria

in collaborazione con il

Servizio di Medicina dello Sport
del Centro Diagnostico Terapeutico

Direttore U.O. Neurologia:
DR. FABIO MARCHIORETTO

Direttore U.O. Medicina dello Sport:
DR. ROBERTO FILIPPINI

Responsabile CDCD:
DR.SSA ZAIRA ESPOSITO

Psicologhe:
DR.SSA CRISTINA BARONI, DR.SSA PAOLA POIESE

Responsabile Polisportivo:
DR.SSA SILVIA GALEAZZI

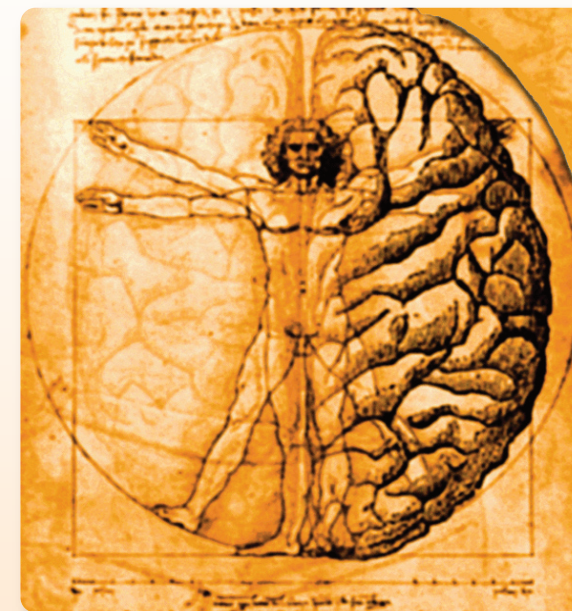
PER INFORMAZIONI

officinadellamemoria@sacrocuore.it

045.601.37.75

nei giorni di lunedì, martedì e giovedì
dalle ore 8.30 alle ore 12.30

GRUPPI MENTE CORPO



*Potenziamento cognitivo
e attività fisica in gruppo
per over 50*

Presentazione

Diversi studi indicano che anche in età avanzata il cervello è plastico e può quindi beneficiare di attività mentali come il potenziamento e la stimolazione delle funzioni cognitive (*Kelly et al. 2014*). Allenare le funzioni cognitive può essere inoltre un'attività piacevole e migliorare la qualità di vita in termini di benessere e autoefficacia percepita e di incremento delle relazioni interpersonali (*Salthouse et al., 2006*).

I recenti studi sull'invecchiamento hanno messo in luce come una costante attività mentale possa avere un effetto protettivo sul decadimento cognitivo, andando a potenziare la cosiddetta "riserva cognitiva" (*Silveri MC. et al., 2005*).

È stato dimostrato come l'attività fisica potenzi i benefici della stimolazione cognitiva anche in pazienti con disturbi cognitivi (*Smania et al, 2014*). Studi dicono che fino al 50% dei casi di malattia di Alzheimer sono correlabili a fattori di rischio modificabili e di questi il più importante nei paesi sviluppati è l'attività fisica (*Barnes DE et al, 2011*).

In linea con questi studi e dall'esperienza maturata negli anni, il Centro per i Disturbi Cognitivi e le Demenze (CDCD) dell'Ospedale Sacro Cuore-Don Calabria si pone l'obiettivo di incrementare la cultura della prevenzione dell'invecchiamento mentale, con corsi studiati ad hoc e aggiornamento continuo.

I corsi che proponiamo sono rivolti a persone senza deficit cognitivi, in un'ottica "preventiva" e di benessere percepito.

Modalità e frequenza

2 cicli annuali di **12** incontri settimanali ciascuno:

- settembre-dicembre (1° ciclo)
- febbraio-maggio (2° ciclo)

Ogni ciclo comprende:

- **90 minuti di allenamento della mente** con esercizi per potenziare le funzioni cognitive (memoria, attenzione, velocità di ragionamento), applicazione di strategie e mnemotecniche e la conoscenza di come funzionano i processi di apprendimento;
- **60 minuti di allenamento del corpo** per allenare la coordinazione, la flessibilità e il controllo del corpo.
Possibilità di eseguire alcune sedute in piscina!

L'iscrizione prevede la frequenza di entrambe le attività; solo per casi di effettiva impossibilità a eseguire attività motoria (per es. patologie mediche) ci si può iscrivere al solo potenziamento cognitivo.

Gli esercizi motori vengono comunque adattati alle caratteristiche del gruppo.

Requisiti di partecipazione

Per la partecipazione ai corsi sono necessari:

- il certificato medico-sportivo per "attività ludico-motoria" (redatto dal proprio Medico di Medicina Generale);
- una valutazione neuropsicologica recente eseguita presso il nostro Centro (prenotabile al momento dell'iscrizione) o altrove, utile a valutare lo stato cognitivo attuale e l'idoneità alla partecipazione al gruppo.

L'iscrizione è intesa annuale (2 cicli), ma è possibile l'inserimento di nuove persone all'inizio del secondo ciclo.