

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

- Aver effettuato almeno una visita specialistica e una valutazione neuropsicologica presso il nostro Centro.
- Al termine del ciclo annuale è prevista una valutazione neuropsicologica breve convenzionata per verificare l'andamento e mantenere l'omogeneità dei gruppi.

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

- **NEGRAR:** "Taverna" (seguire le indicazioni per Poliambulatori, di fronte al Centro Formazione).
- **VERONA:** Centro Diagnostico Terapeutico di via San Marco, 121.

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



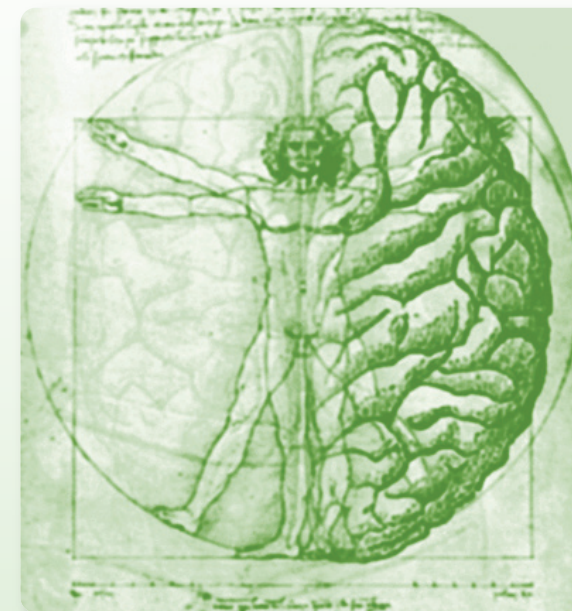
IRCCS

Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Sacro Cuore - Don Calabria

Ospedale Classificato e Presidio Ospedaliero Accreditato - Regione Veneto

L'OFFICINA DELLA MEMORIA



*Training cognitivo e motorio
per persone con lieve disturbo
cognitivo e supporto
per i familiari*

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*).

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 con deficit cognitivi lievi, per rafforzare le abilità cognitive residue e incrementare l'uso di strategie di compensazione, nell'ottica di aumentare il senso di autoefficacia e benessere percepito.

Per i pazienti

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

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

Modalità e frequenza

- **90 minuti di allenamento della mente** con esercizi per potenziare le funzioni cognitive residue (memoria, attenzione, fluency verbale, ecc.) e apprendimento di strategie di compensazione (per es. uso agenda, diario giornaliero ecc.).
- Il programma viene tarato in base alle caratteristiche dei partecipanti.
- Gruppi di 6-8 persone.
- Presenza di un contesto sereno e favorevole alla condivisione,
- Vengono dati spunti e materiale per eventuali esercizi a casa.
- **60 minuti di allenamento del corpo** per allenare la coordinazione, la flessibilità e il controllo del corpo.
N.B.: Attività disponibile solo per i corsi al Centro Diagnostico di Verona.

Per i familiari

- Possibilità di svolgere colloqui individuali, rivolti unicamente ai familiari, prenotabili presso il Centro con impegnativa del medico curante.
- Incontri di gruppo per i partecipanti ai corsi (3 volte l'anno) ad accesso gratuito.