

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

- Aver effettuato almeno una visita specialistica e una valutazione neuropsicologica presso il nostro CDCD.
- 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

cicli da 12 incontri:

180,00 € training cognitivo +
96,00 € attività motoria

ciclo da 8 incontri:

120,00 € training cognitivo +
64,00 € attività motoria

- Il pagamento si effettua all'inizio di ogni ciclo
- Non sono rimborsabili singole sedute perse

MODALITÀ E FREQUENZA

Gli incontri si svolgono **1 volta a settimana**
(mercoledì o venerdì mattina)

1° ciclo: Settembre - Dicembre (**12** incontri)

2° ciclo: Gennaio - Aprile (**12** incontri)

3° ciclo: Maggio - Giugno (**8** incontri)

SEDE DEI CORSI

VERONA: Centro Diagnostico Terapeutico di via San Marco, 121

NEGRAR: "Taverna" (seguire le indicazioni per Poliambulatori - di fronte al centro formazione)

I CORSI SONO PROMOSSI DAL

CDCD (CENTRO DISTURBI COGNITIVI E DEMENZE)
coordinato dall'U.O. di Neurologia
dell'IRCCS 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 Cecilia Delaini

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

officinadellamemoria@sacrocuore.it

045.601.37.75

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



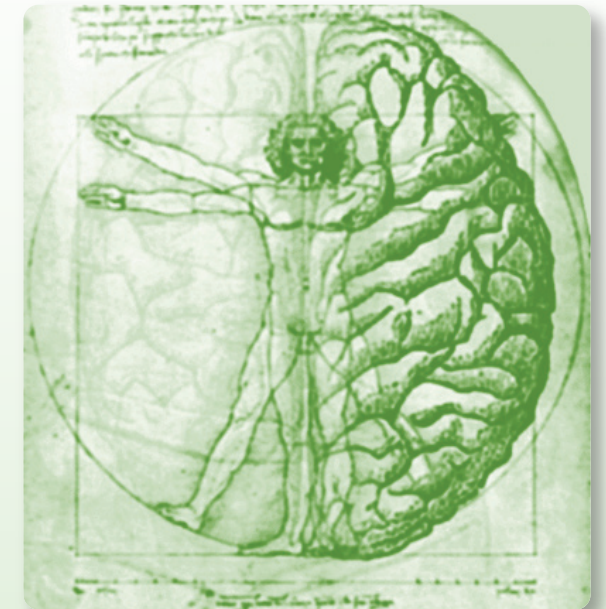
IRCCS

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'IRCCS 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

Incontri di allenamento per la mente e per il corpo

Ogni incontro comprende:

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. 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 esercizi a casa.

60 minuti di allenamento del corpo condotto da un fisioterapista per allenare la coordinazione, la flessibilità e la consapevolezza del corpo.

N.B.: attività disponibile solo per i corsi al Centro Diagnostico Terapeutico di Verona.

PER I FAMILIARI

Possibilità di svolgere colloqui individuali a Negrar, rivolti unicamente ai familiari, prenotabili con impegnativa del medico curante.

Incontri di gruppo per i partecipanti ai corsi (3 volte l'anno) ad accesso gratuito in entrambe le sedi.