

**MODULO DI ISCRIZIONE PER IL TRAINING
DI POTENZIAMENTO DELLA MEMORIA:**

NOME: _____

COGNOME: _____

DATA DI NASCITA: _____

LUOGO DI NASCITA: _____

C.F.: _____

COMUNE DI RESIDENZA: _____

INDIRIZZO: _____

TEL. : _____ **CELL.:** _____

**Condizioni riservate ai partecipanti
all'incontro del _____ :**

**Costo dell'intero programma (10 incontri)
€ 250,00**

Modalita' di pagamento:

€ 250,00 in un'unica soluzione

oppure

**€ 25,00 al momento dell'iscrizione
€ 125,00 in occasione del 1° incontro
€ 100,00 in occasione del 6° incontro**

**Ricordiamo che presso il nostro centro
è possibile effettuare anche:**

Valutazione psicogeriatrica

Valutazione neuropsicologica

**Riabilitazione cognitiva individuale e di
gruppo**

Attività psicomotoria

Musicoterapia

Intervento educativo domiciliare

**Gruppo psicoeducativo rivolto ai
cargivers**

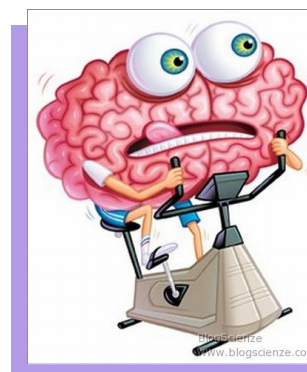
Valutazione sociale



HTC srl

**Dir. Sanitario: Dr.ssa Piera Adele Milani
Via Martiri Partigiani, 33
27049—Stradella—PV
Tel. 0385 246861—Fax 0385 43363
e-mail: info@htcnet.it
Web: www.htcnet.it
Aut. Ordine dei Medici di Pavia n. 25 del
12/06/2001**

AREA PSI



**ALLENIAMO LA
MEMORIA !**

**Intervento di
potenziamento
della memoria e
delle abilità cognitive
ad essa correlate per
adulti e anziani**

CARTA DEI SERVIZI

MEMORIA E INVECCHIAMENTO

Alcuni studi sull'intelligenza, hanno dimostrato che il cervello degli "over 60", pur disponendo di un numero minore di elementi strutturali, è in grado di mantenere e talvolta accentuare il funzionamento di quelli ancora presenti.

Per esempio potenzia il ragionamento, e cioè l'utilizzazione dei processi logico- astratti, tanto più quanto nella vita li ha esercitati e tanto più quanto continua ad esercitarli.

Come afferma Cesa Bianchi "Diminuiscono le possibilità di comprendere situazioni nuove rispetto all'universo personale dove il soggetto ha ritagliato la propria realtà esistenziale, e quelle di apprendere modalità nuove di affrontare i problemi.

Ma persistono le possibilità di conoscere meglio il proprio spazio di vita, di apprendere modalità più funzionali per operare al suo interno e, infine, di prospettare soluzioni nuove dei problemi".

Le difficoltà che si incontrano nel corso di un normale invecchiamento, sono meno serie di quanto non appaia e si manifestano soprattutto per l'apprendimento verbale e quasi per niente per l'apprendimento basato sull'esecuzione concreta, che rimane invariato anche in età molto avanzata. Cicerone sosteneva che gli anziani ricordano ciò che interessa e che perdono la memoria solo se non la esercitano.

I geriatri oggi sono più o meno della stessa opinione e definiscono questa condizione come "Amnesia benigna".

Infatti le cose importanti si ricordano; si dimenticano i dettagli, ma non l'insieme e il significato di un discorso o di un'azione; la cosiddetta "memoria procedurale" è perfettamente mantenuta.

La memoria quindi è perfettamente conservata per attività che la richiedono, come il gioco degli scacchi, la dattilografia, la lettura, l'enigmistica. Può venire meno invece la prontezza nel ricordare: i ricordi di fatti recenti a volte stentano ad emergere a livello di coscienza.

Ma sono lì....basta solo un po' di pazienza.....e di tecnica.

L'INTERVENTO DI POTENZIAMENTO

Sempre maggiore è l'interesse rivolto allo sviluppo di interventi atti a potenziare la memoria di soggetti adulti e anziani e quindi, indirettamente, a migliorare la loro qualità di vita.

Questo tipo di "training" **GARANTISCE IL MIGLIORAMENTO DEL FUNZIONAMENTO DELLA MEMORIA**, incrementando l'autoefficacia, il senso di competenza e fiducia rispetto alla propria memoria, così come la consapevolezza di poter riuscire e le conoscenze di come poter riuscire, con benefici a lungo termine.

L'intervento permette soprattutto di favorire il benessere e la qualità della vita di una classe di anziani in continua espansione. Ricordiamo che uno dei requisiti fondamentali per un invecchiamento di successo consiste nell'aver un atteggiamento attivo in situazioni che richiedono l'intervento della memoria, fattore che rappresenta una delle migliori forme di prevenzione all'invecchiamento cognitivo prematuro in tarda età.

Il laboratorio permette ai partecipanti di conoscere il funzionamento della propria memoria e dei sistemi di memoria, quindi di rendersi conto che ad ogni età si possono apprendere strategie per migliorare e potenziare le proprie abilità di memoria, attraverso l'utilizzo di processi controllati.

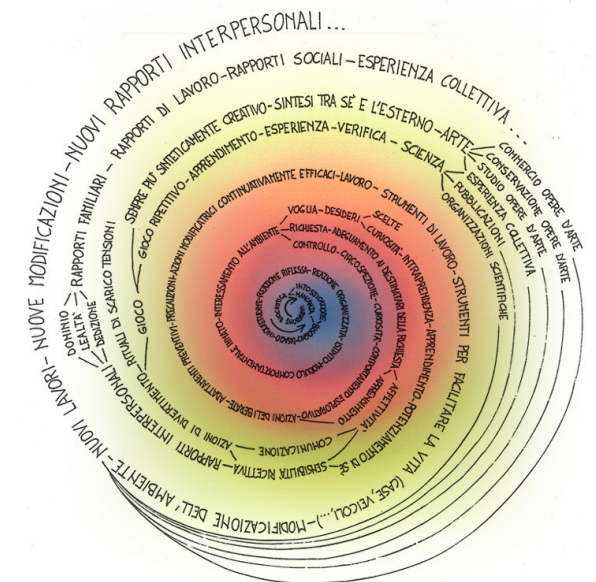
I partecipanti possono riscoprire la fiducia nelle proprie abilità e l'importanza dello sforzo cognitivo e della motivazione in situazioni che implicano la memoria.



COME E' STRUTTURATO IL TRAINING

Proporre un training il cui unico obiettivo sia l'insegnamento di strategie e tecniche di memoria non sempre risulta utile. Apprendere nuove strategie può risultare faticoso e demotivante a causa della difficoltà incontrata e della scarsa possibilità di applicazione di alcune di queste tecniche nella vita quotidiana.

Il training da noi proposto prevede sia l'insegnamento di semplici ed efficaci strategie di memoria sia l'intervento metacognitivo volto a modificare l'inadeguato atteggiamento emotivo-motivazionale del soggetto di fronte a compiti di memoria.



L'intervento di potenziamento si articola in **DIECI INCONTRI**, di circa un'ora e mezza ciascuno, a cadenza settimanale.

Al termine del training, i partecipanti conosceranno il funzionamento della propria memoria e dei sistemi di memoria in generale; quindi potranno rendersi conto che ad ogni età si possono apprendere strategie per migliorare e potenziare le proprie abilità di memoria, attraverso l'uso di procedimenti controllati. Riscopriranno inoltre la fiducia nelle proprie capacità e l'importanza dello sforzo cognitivo e della motivazione in situazioni che implicano l'uso della memoria.