

“Corso di Allenamento cognitivo Memory Training Prevenzione e Benessere per un buon invecchiamento”

RAGIONE SOCIALE Associazione Alzheimer Ravenna ODV sede legale via Leon Battista Alberti, 34 - 48124 Ravenna C.F. 92034800398,
E LEGALE Legale rappresentante Barbara Barzanti, nata il 19/07/1964 a Santa Sofia
RAPPRESENTANTE (FC), residente in Ravenna via Cesarea, 88 e-mail bbarzanti@gmail.com tel. 338 8141671.

Il processo d'invecchiamento, negli ultimi anni ha registrato un costante aumento in particolare per quanto riguarda la popolazione di età superiore agli 80 anni. Sicuramente, questo dato da un lato è confortante, perché significa che viviamo più a lungo rispetto al passato, da un lato invece mette nella condizione i servizi pubblici e privati di trovare nuove soluzioni e nuove risposte ai bisogni della popolazione anziana.

In questo scenario, risulta importante progettare nuovi interventi che possano risultare utili nel mantenere il miglior stato funzionale possibile degli anziani sia dal punto di vista cognitivo che dal punto di vista psicologico.

PREMESSE E FINALITÀ

È in quest'ottica che si collocano i percorsi di allenamento cognitivo, benessere e prevenzione rivolti alla popolazione **senza deficit cognitivi**. Questo progetto nasce come *intervento psicologico diretto alla persona* perché **l'allenamento delle funzioni cognitive** (memoria, attenzione, linguaggio, ragionamento...) che si propone di attivare tiene conto del complesso rapporto tra cervello, mente e persona.

Nello stesso corso saranno affrontate tematiche relative ***l'Invecchiamento di successo, il benessere psico-fisico della terza età, strategie di fronteggiamento e coping*** per affrontare al meglio l'aumentare dell'età.

OBIETTIVI

- **Attivare e stimolare le capacità cognitive** dei partecipanti per ottenere un miglioramento o il mantenimento delle stesse
- Fornire **tecniche e strategie di memoria** per meglio apprendere e ricordare che, possano essere utilizzate nella vita di tutti i giorni
- Dare **informazioni** sul funzionamento della memoria e delle altre funzioni cognitive nell'invecchiamento per mettere in luce, da una parte, le eventuali difficoltà fisiologiche legate al processo dell'invecchiamento, dall'altra, le reali capacità e possibilità presenti,



Associazione Alzheimer Ravenna ODV

Sede legale: Via L. B. Alberti n.34 – Tel. 327 0741786
Codice Fiscale 92034800398 – Codice univoco KRRH6B9
Iscrizione RUNTS N. 47507

e-mail segreteria@alzheimer-ravenna.it www.alzheimer-ravenna.it

come informazioni sul benessere e invecchiamento fisiologico e patologico in generale.

- Favorire il senso di **auto-efficacia**
- Stimolare la **socializzazione**
- Sostenere **i processi psicologici, emotivi e psico affettivi nell'invecchiamento.**

DESTINATARI

Persone di età superiore ai **60 anni**, che presentano un normale funzionamento cognitivo e congrue autonomie

DURATA E FREQUENZA

Ogni ciclo comprende 8 incontri di 2 ore circa l'uno a cadenza settimanale con introduzione al corso a cura dell'Ausl Romagna e dell'Associazione Alzheimer Ravenna.

ATTIVITÀ

Il progetto prevede una **valutazione** dei partecipanti del livello cognitivo iniziale, interesse e motivazione.

Gli 8 incontri sono così articolati:

1° Incontro – Conoscenza dei partecipanti, condivisione difficoltà cognitive, deficit soggettivo di memoria, rinforzo aspetti socializzanti come fattore protettivo, concetto di riserva cognitiva, invecchiamento di successo, stili di vita, prevenzione benessere.

2° Incontro – Attenzione e memoria - Teoria ed esercitazioni

3° Incontro – Memoria e associazione - Teoria ed esercitazioni

4° Incontro – Memoria e categorizzazione - Teoria ed esercitazioni

5° Incontro – Memoria e visualizzazione - Teoria ed esercitazioni.

6° Incontro - Linguaggio e memoria - Teoria ed esercitazioni.

7° Incontro – Ragionamento, abilità logiche e altre funzioni cognitive.

8° Incontro – Sintesi delle strategie e mnemotecniche - vissuti emotivi, psico affettivi nell'invecchiamento, strategie di adattamento e coping.

- Relazione conclusiva di efficacia e gradimento

STRUMENTI

Esercizi carta/penna, lavagna, videoproiettore. Esercizi e compiti da svolgere a casa.

Sede: In una sala di un centro sociale a Ravenna, idonea a favorire il confronto di gruppo in particolare nello svolgimento delle esercitazioni.



Associazione Alzheimer Ravenna ODV

Sede legale: Via L. B. Alberti n.34 – Tel. 327 0741786

Codice Fiscale 92034800398 – Codice univoco KRRH6B9

Iscrizione RUNTS N. 47507

e-mail segreteria@alzheimer-ravenna.it www.alzheimer-ravenna.it

Periodo: ottobre - dicembre 2025. Le date sono da stabilire in accordo con il Centro ospitante – svolgimento il pomeriggio dalle 15,00 alle 17,00.

Risorse coinvolte:

n. 1 PSICOLOGO/A individuata dall' Ass.ne Alzheimer Ravenna.

n. 1 PSICOLOGA afferente al CDCD Ausl Romagna – Distretto di Ravenna UO Cure Primarie

1. COSTI: 1.000,00 euro

Categoria	Descrizione	Costi orario psicologo/a	Totale Costi
Spese per acquisto servizi	Psicologo/a per n. 8 incontri di 2 ore	€ 50,00	€ 800,00
Spese di gestione immobili	Affitto sala ed uso locali		€ 200,00
Totale Costi			€ 1.000,00

Ravenna, 16/10/2025

ASSOCIAZIONE ALZHEIMER RAVENNA O.D.V.
Via Alfredo Oriani, 44 - 48121 Ravenna
Tel. 327 0741786
segreteria@alzheimer-ravenna.it
www.alzheimer-ravenna.it
Codice Fiscale: 92034800398

La Presidente
Barbara Barzanti



Associazione Alzheimer Ravenna ODV

Sede legale: Via L. B. Alberti n.34 – Tel. 327 0741786
Codice Fiscale 92034800398 – Codice univoco KRRH6B9
Iscrizione RUNTS N. 47507

e-mail segreteria@alzheimer-ravenna.it www.alzheimer-ravenna.it