

# **CORSO di ALLENAMENTO COGNITIVO, PREVENZIONE E BENESSERE PER UN BUON INVECCHIAMENTO RIVOLTO A PERSONE IN ASSENZA DI DEFICIT COGNITIVO**

*(fascia età 60-75 anni)*

**LUNEDÌ POMERIGGIO dalle ore 17.00 alle ore 19.00**

**Presso CENTRO SOCIALE PORTA NOVA – VIA A. MORO, 2/1 RUSSI (RA)**

**1° incontro: 25 ottobre 2021**

*Presentazione del corso e finalità, conferenza “Come cambia la nostra memoria nel passare degli anni” (Centro Disturbi Cognitivi e Demenze Ausl Romagna U.O Cure Primarie- Distretto di Ravenna)*

**2° incontro: 8 novembre 2021**

*Conoscenza partecipanti – condivisione difficoltà cognitive, deficit soggettivo di memoria.*

*Rinforzo aspetti socializzanti come fattore protettivo- Concetto di riserva cognitiva- Esercizi cognitivi preliminari (psicologa Ass.ne Alzheimer Ravenna)*

**3° incontro: 15 novembre 2021**

*Attenzione e memoria - teoria e esercitazioni (psicologa Ass.ne Alzheimer Ravenna)*

**4° incontro: 22 novembre 2021**

*Memoria e associazione - teoria e esercitazioni (psicologa Ass.ne Alzheimer Ravenna)*

**5° incontro: 29 novembre 2021**

*Memoria e categorizzazione - teoria e esercitazioni (psicologa Ass.ne Alzheimer Ravenna)*

**6° incontro: 6 dicembre 2021**

*Memoria e visualizzazione - teoria e esercitazioni (psicologa Ass.ne Alzheimer Ravenna)*

**7° incontro: 13 dicembre 2021**

*Memoria e emozioni (psicologa Ass.ne Alzheimer Ravenna)*

**8° incontro: 20 dicembre 2021**

*Linguaggio e memoria - teoria e esercitazioni (psicologa Ass.ne Alzheimer Ravenna)*

**9° incontro: 10 gennaio 2022**

*Funzioni esecutive, ragionamento, logica, memoria - teoria e esercitazioni (psicologa Ass.ne Alzheimer Ravenna)*

**10° incontro: 17 gennaio 2022**

*Ausili esterni e memoria prospettica. Concetto di Oblio e memoria (psicologa Ass.ne Alzheimer Ravenna)*

**11° incontro: 24 gennaio 2022**

*Riassunto e ripasso degli argomenti con specifiche esercitazioni (psicologa Ass.ne Alzheimer Ravenna)*

**12° incontro: 31 gennaio 2022**

*Benessere psicologico e salute: Invecchiamento di successo stili di vita. (operatori dell' Azienda Usl della Romagna)*

**PREVISTA VALUTAZIONE COGNITIVA PRELIMINARE E ISCRIZIONE  
A NUMERO CHIUSO - 10 PARTECIPANTI -**

**CHIUSURA ADESIONI ENTRO IL GIORNO 18 OTTOBRE 2021**

**Per informazioni e iscrizioni:**

**Centro di Ascolto psicologico del CDCD Ausl Romagna - Distretto di Ravenna - U.O Cure Primarie 0544/286628 oppure 338/3587081**

**Referenti gruppo:**

**Ausl della Romagna Centro Disturbi Cognitivi e Demenze – Distretto di Ravenna**

**Associazione Alzheimer Ravenna REFERENTE e CONDUTTRICE GRUPPO, PSICOLOGA Ruscelli Chiara**

**Associazione Alice Ictus Ravenna**

**Associazione Parkinson Ravenna**