

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