

GIOIOSA-MENTE

“Impara a guardare l'errore come una possibilità, come un punto di partenza verso il cambiamento. Sbagliare NON significa essere sbagliati.”

N. Scarnecchia



La stimolazione cognitiva può essere definita un intervento per il benessere individuale, che si basa sull'utilizzo di tecniche ed interventi volti al potenziamento di memoria, attenzione, linguaggio, capacità di ragionamento e concentrazione in persone, di qualunque età, che vogliono migliorare la propria efficienza cognitiva. Uno dei benefici è di tipo sociale, dal momento che trattandosi di una terapia che propone attività di gruppo ha come necessaria conseguenza la condivisione e la collaborazione.

All'interno delle varie proposte di lavoro, ogni membro può trovare la sua specialità e aiutare chi dovesse trovarsi in difficoltà, sapendo di poter richiedere e ricevere lo stesso aiuto. Questa reciprocità fa ritrovare il piacere di essere parte di un gruppo all'interno del quale si ha un ruolo attivo. La stimolazione cognitiva è stata utilizzata anche con gruppi di anziani che presentano un normale funzionamento cognitivo globale e si è dimostrata utile nell'allenamento all'utilizzo di semplici strategie di memorizzazione, applicabili nella vita di tutti i giorni. In questo caso possiamo parlare di "mantenimento" cognitivo generale con finalità di prevenzione ad un più rapido decadimento cognitivo fisiologico.

- **Memorizzazione**
- **Socializzazione**
- **Auto-affermazione**
- **Prevenzione**

Avremo una promozione del benessere, dando al termine benessere il significato del "miglior livello funzionale possibile in assenza di condizioni di stress".

Il corso prevede un minimo di 8 e un massimo di 15 iscritti.

Docente	ASSOCIAZIONE MUTAR	
Programma delle lezioni	Settimanale (8 incontri)	
Giorno e orario	Martedì - 09,30/11,00	
Date mensili		
Ottobre 29	Novembre 05 - 12 - 19 - 26	Dicembre 03 - 10 - 17