



# GIOIOSA-MENTE

(Corso on line)

*" Guardare l'errore come una possibilità, un punto di partenza verso il cambiamento.  
Sbagliare NON significa essere sbagliati."*

N. Scarnecchia

La stimolazione cognitiva è un intervento specifico per ogni singolo soggetto che utilizza tecniche ed interventi mirati e differenziati volto al potenziamento di funzioni quali memoria, attenzione, linguaggio, capacità di ragionamento e concentrazione in persone, di qualunque età, che vogliono migliorare la propria efficienza cognitiva. L'individuo utilizza tutte le risorse interne ed esterne disponibili per mantenere il più possibile l'autonomia individuale. La Stimolazione Cognitiva si configura come un intervento finalizzato al benessere complessivo della persona utilizzando strategie di memorizzazione applicabili nella vita di tutti i giorni, acquisendo una più corretta conoscenza delle caratteristiche di un normale invecchiamento ed una maggiore fiducia nelle proprie capacità. 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

Uno dei benefici più profondi che si possono trarre dalla **stimolazione cognitiva** è di tipo sociale, poiché trattandosi di una terapia di attività di gruppo ha come conseguenza la condivisione, la collaborazione, l'aiuto reciproco. Questa reciprocità dell'aiuto fa ritrovare al soggetto il piacere di essere parte di un gruppo all'interno del quale si ha un ruolo attivo e non ci si debba colpevolizzare per una mancanza perché si ha la certezza di poterla compensare con una capacità. Avremo così una promozione del benessere della persona, dando al termine benessere il significato del "miglior livello funzionale possibile in assenza di condizioni di stress".

Docente	<b>Associazione Mutar</b>
Programma lezioni	Quindicinale (6 incontri)
Giorno e orario	Mercoledì 09:30 – 10:30
Date mensili	Gennaio 11 – 18 - 25
	Febbraio 01 – 08 – 15