

GIOIOSA-MENTE

“Le statue esistono già nel marmo. Basta liberarle con lo scalpello”
Michelangelo

Che cosa si intende quando si parla di stimolazione cognitiva?
Possiamo definirla un aiuto specifico per il benessere individuale, che utilizza tecniche ed azioni mirate e differenziate ma sempre volte al potenziamento di funzioni quali memoria, attenzione, linguaggio, capacità di ragionamento e concentrazione.

Questi interventi sono rivolti a chiunque, indipendentemente dall'età, avverta l'esigenza di migliorare la propria efficienza cognitiva.

L'individuo utilizza tutte le risorse interne ed esterne disponibili per mantenere il più possibile l'autonomia individuale con 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, favorendo

- **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 e la collaborazione. Questa reciprocità dell'aiuto fa ritrovare il piacere di essere parte di un gruppo all'interno del quale si ha un ruolo attivo sentendosi utili per gli altri e senza colpevolizzarsi 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".



Il corso prevede minimo 8 e massimo 15 iscritti

Docente	ASSOCIAZIONE MUTAR			
Programma	Quindicinale	5 incontri	Venerdì	14,45 / 15,45
Date	Apr. 5,19	Mag. 3,17,31	-	-
	-	-	-	-