



ANGELO CARLO SUARDI
Psicologo, Phd Psicologia Clinica
Formato in Neuropsicologia

BRAIN FITNESS: la ginnastica per la mente

- seconda edizione -

Senti che a volte la tua memoria fa un po' "cilecca"? Hai paura di cominciare a perdere qualche colpo? Oppure semplicemente vuoi capire meglio come funziona il tuo cervello e come puoi mantenerlo attivo? magari divertendoti con un gruppo di persone come te?

E' ormai noto che il cervello mantiene per il corso di tutta la vita un certo grado di plasticità: è infatti in grado di modificarsi, di adattarsi alle nuove situazioni, di apprendere nuove abilità. Come una regolare attività fisica ci aiuta a tenere il corpo in forma e in salute, quale modo migliore per conservare le risorse cognitive se non un allenamento mirato al mantenimento della salute del nostro cervello?

E' dimostrato che esistono attività in grado di mantenere il cervello attivo, se non addirittura di migliorare le performance cognitive dei partecipanti, aumentando la percezione di autoefficacia e la qualità della vita.

La ginnastica per la mente

Il presente corso propone training cognitivi per persone di ogni età, dai 40 in su, che hanno a cuore la prevenzione e la loro salute cognitiva. Come in un corso di fitness, l'allenatore, uno psicologo formato in neuropsicologia, proporrà in ognuno degli 8 incontri al gruppo dei partecipanti una sessione di allenamento.

All'inizio del percorso verranno proposte delle schede di valutazione di alcune delle principali funzioni cognitive, in modo da essere maggiormente consapevoli dei propri punti di forza e dei propri punti deboli. Alla fine del percorso saranno dunque riproposte delle schede di valutazione simili, in modo da poter osservare gli eventuali miglioramenti.

In ogni allenamento verranno proposte attività selezionate per poter stimolare tutte le principali funzioni cognitive (attenzione, memoria, pensiero logico e creativo, memoria autobiografica, abilità percettive, pianificazione, ecc.) e aumentare la conoscenza e la consapevolezza di come funziona il nostro cervello, nonché di conoscere e accettare i propri limiti. Verrà sempre spiegato quali funzioni cognitive servono per svolgere ciascuna attività. Le attività proposte consisteranno in schede o materiali contenenti esercizi, giochi di logica o quiz. Esse verranno svolte in maniera individuale o di gruppo, favorendo un approccio ludico volto a favorire l'instaurarsi e il consolidamento di buone relazioni all'interno del gruppo, poiché il benessere del cervello passa anche dalle relazioni positive che si instaurano con gli altri.

Angelo Carlo Suardi

Psicologo, iscritto all'albo, e Dottore di Ricerca in Psicologia Clinica. Nato nel 1985 a Seriate (BG) laureato presso l'Università di Padova in "Psicologia Sperimentale e Neuroscienze Cognitive". Dal 2015 collabora con ANFFAS Onlus Crema in qualità di educatore e di terapeuta dell'età evolutiva. Nel 2016 partecipa alla progettazione e alla realizzazione del progetto "Le Cascine – lab Demenza e Alzheimer", dal 2017 è responsabile educativo di ASD Over Limits. Sempre nel 2017 propone, presso l'Università del Benessere di Rivolta D'Adda (BG) il primo corso di Brain Fitness con elevata soddisfazione da parte dei partecipanti.