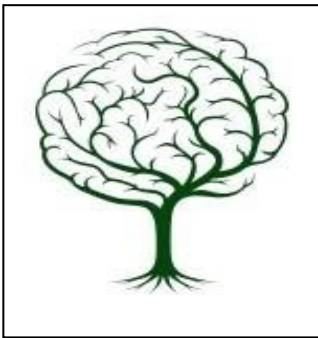


Brain fitness: la ginnastica per la mente.

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.

Programma e metodologia



Il **CORSO DI BRAIN FITNESS** 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**, propone al gruppo dei partecipanti, in ognuno degli 8 incontri, una sessione di allenamento.

Ogni sessione consiste in **attività selezionate, per 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 per conoscere e accettare i nostri limiti. Prima di ogni allenamento vengono illustrate e spiegate

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.**

All'inizio del percorso sono 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 sono riproposte schede di valutazione simili, in modo da poter osservare gli eventuali miglioramenti.

A cura di:

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; lo stesso anno inizia a collaborare con l'Università del Benessere di Rivoltad'Adda, con successo e soddisfazione da parte dei partecipanti.