ASSOCIAZIONE ANZIANI di RUBANO APS
Via della Provvidenza,148 35030 Rubano (PD)
Codice fiscale 92097420282
Telefono 049 633899
mail ass.anzianirubano@gmail.com
PEC- ass.anzianirubano@pec.csvpadova.org

MARTEDI' 26 SETTEMBRE 2023 alle ore 16.00

PRESSO I LOCALI DEL CENTRO ANZIANI

Si terrà la presentazione per
un ciclo di incontri dal tema

"INVECCHIAMENTO ATTIVO"

Incontri per il potenziamento della memoria

Relatrici le Dott.sse Irene Vescovi e Lucia Angela Nava

L'aumento della popolazione anziana rappresenta un fenomeno importante nella nostra società.
L'inizio della vecchiaia è stato stabilito a 65 anni, ma non si diventa anziani da un giorno all'altro, è un percorso lento e graduale nel quale è fondamentale attivare un processo di adattamento cognitivo, sociale ed emotivo.
Gli anziani sono sempre più numerosi e raggiungono la vecchiaia in migliori condizioni di salute, da cui l'importanza di proporre programmi mirati di prevenzione al fine di garantire un buon livello di qualità di vita.
Con l'invecchiamento si verificano inevitabilmente delle modifiche a livello sia fisico che cognitivo, l'anziano deve fronteggiare quotidianamente delle "perdite"; se tali perdite vengono gestite con consapevolezza possono divenire fonte per sviluppare le proprie risorse e potenzialità.
Si può così parlare di invecchiamento attivo inteso come un "processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza degli anziani, con l'obiettivo di migliorare la qualità di vita delle persone che invecchiano". (Report, OMS 2015)
Da cui l'importanza di attivare ed incentivare una cultura della prevenzione al fine di proteggere e mantenere le risorse psicofisiche.

Struttura del percorso di Potenziamento della Memoria

Il percorso è strutturato in **sei incontri** settimanali della durata di due ore ciascuno.
Ogni incontro sarà diviso in una prima parte teorica seguita da una seconda parte pratica in cui verranno proposte attività sia individuali che di gruppo in cui si sperimenteranno differenti strategie di memoria.
A conclusione sarà sempre dedicato spazio per un confronto tra i partecipanti del gruppo per domande e chiarimenti.
I gruppi saranno formati da un massimo di 12 persone al fine di poter lavorare al meglio.