



pro
sol senior

**INTER
FERENZE**

**LUOGHI DI CORTOCIRCUITO
DOVE LA CULTURA 'CURA'**

**AOSTA
15-24
SETTEMBRE
2022**

PALESTRA PER LA MENTE

Materiali elaborati dalla neuropsicologa
Cristina Rositano nell'ambito dei laboratori realizzati
dalla Cooperativa sociale Il Margine
all'interno del progetto Pro.Sol-Senior

Pro.Sol-Senior è un progetto, finanziato da Interreg Alcotra 2014-2020, un programma europeo di cooperazione transfrontaliera Italia-Francia, rivolto a garantire la continuità dei percorsi di cura per le persone anziane e a consentire loro di restare il più lungo e meglio possibile nelle loro case.

In Valle d'Aosta, l'attenzione è stata volta alle persone anziane con disturbi cognitivi e demenze iniziali, in modo integrato ed in continuità con i servizi già esistenti.

Neuropsicologi e terapisti occupazionali a questo dedicati, si sono presi cura sia delle persone che delle loro famiglie, a seguito delle valutazioni e delle segnalazioni dei professionisti dell'Azienda USL Valle d'Aosta, attraverso azioni a domicilio o gruppi di stimolazione cognitiva, denominati 'palestre per la mente' in tre sedi sul territorio regionale.



**pro
sol** senior

— **Faciliter le parcours de soin** de la personne âgée en amont et en aval de l'hospitalisation

— **Développer l'offre** de prévention santé et **accompagner la personne âgée** dans l'évolution de son domicile

— **Facilitare il percorso** di cura delle persone anziane prima e dopo il loro ricovero in ospedale

— **Sviluppare azioni** di prevenzione sanitaria e **accompagnare gli anziani** offrendo assistenza e cura domiciliari

per il benessere degli anziani in una comunità solidale
pour le bien-être des **personnes âgées** dans une société solidaire

10 REGOLE PER UN INVECCHIAMENTO IN SALUTE

riadattamento da: **DECALOGO HEALTHY AGEING,
OSSERVATORIO SULLA SALUTE, 2012**

1. Nessun uomo è un'isola

Focalizzare troppo i propri pensieri su sé stessi rappresenta un fattore di rischio per la salute, mentre curare la propria vita sociale ed i legami affettivi diventa un grandissimo fattore protettivo.

2. La cucina, arte della salute

E' importante assumere cinque porzioni al giorno di frutta e verdura.

3. Mantenere un peso corporeo adeguato

Sovrappeso e obesità facilitano l'insorgenza di patologie croniche quali malattie cardiovascolari e diabete peggiorando qualitativamente e quantitativamente l'aspettativa di vita. E' fondamentale quindi mantenere o recuperare un peso corporeo adeguato.

4. Praticare regolarmente attività fisica

Sono sufficienti 30 minuti di movimento (cammino, nuoto, bicicletta, etc.) al giorno, per almeno cinque volte a settimana, per godere di molti benefici.

5. Ridurre l'assunzione di alcolici

Regola il consumo di bevande alcoliche, poiché l'uso disregolato di alcool è dannoso all'organismo e in particolare ha degli effetti negativi sul cervello.

6. Fumo? No grazie

La cessazione dell'abitudine al fumo di sigaretta resta il modo più efficace per ridurre il rischio di malattia e aumentare l'aspettativa di vita

7. Il sole è vita, ma senza esagerare!

L'esposizione ai raggi solari ha diversi effetti positivi sull'organismo: stimola, ad esempio, la produzione della vitamina D ed ha un effetto benefico sull'umore. È bene ricordare, però, che i raggi ultravioletti (UV) possono causare danni agli occhi e alla pelle. Bilancia-

re rischi e benefici derivanti dal sole è possibile scegliendo con buon senso tempi e modi di esposizione e proteggendosi in modo adeguato.

8. Utilizzare sempre le opportunità della prevenzione in medicina

Investire nella prevenzione clinica (screening) e nel controllo delle malattie croniche è indispensabile per migliorare la qualità della vita e del benessere degli individui e della società in generale e per rendere sostenibile l'intero Sistema Salute.

9. Prevenire gli incidenti domestici

Le cadute domestiche dell'anziano hanno implicazioni varie e complesse: in termini generali infatti circa il 20% delle cadute richiede un intervento medico, il 5-10% causa una frattura dell'anca e il 7% delle persone che hanno una frattura dell'anca muore. Le cadute sono inoltre la seconda causa di trauma cranico (35%) e spinale (37%). Solo i costi per ricovero da incidente domestico sfiorano in Italia i 400 milioni di euro.

10. Il corretto uso dei farmaci

I farmaci hanno permesso di raggiungere risultati stupefacenti in termini di aumento dell'aspettativa di vita, ma vanno usati in modo corretto, seguendo scrupolosamente le prescrizioni mediche.

Ma la cosa più importante nella terza età è mantenere vivo un interesse o un hobby che tengano occupati, stimolino la mente, mantengano in esercizio la memoria: diversi studi sugli anziani hanno dimostrato che questo genere di attività, migliorano le prestazioni mnemoniche dell'anziano perché fanno sì che il cosiddetto «magazzino della memoria breve» (il luogo in cui le memorie sono depositate per breve tempo prima di essere convertite in memorie durature) non si «restringa».

È quindi fondamentale tenere viva la mente facendo, per quanto possibile, nuove esperienze.

ALCUNI ESERCIZI

1. Cerchia le seguenti parole all'interno dello schema, seguendo le seguenti indicazioni:

- prima parola, prima riga, partendo da destra
- seconda parola, terza riga, partendo da sinistra
- quarta parola seconda riga, partendo da destra
- prima parola, quinta riga, partendo da sinistra
- quinta parola, quarta riga, partendo da destra
- terza parola, settima riga, partendo da destra
- quarta parola, sesta riga, partendo da destra

CARTA	VOLO	CERCHIO	LUNA	VINO
TORTA	PALLA	SPILLA	TOPO	PACE
PARTO	SPECCHIO	PINOLO	CANE	SALTO
CALDO	FINTO	SOLDI	PERLA	CANTO
RUOTA	PENTAGONO	CANDELA	GENTE	TENDA
BICICLETTA	PISTACCHIO	SINODO	CONO	PALETTO
MILIONE	RUSSO	NOME	COSTOLA	SALINA

2. Adesso prova a memorizzare per circa due minuti le parole sottolineate nella pagina accanto, usando delle strategie (associazione, creazione di una storiella ecc.)

3. Il correttore di bozze

Trova e sottolinea gli errori nel testo seguente; scoprirai alcune curiosità sui neuroni.

La scoperta del neurone



Era il 1873 quando una inservente di laboratorio butto per sbaglio nella spazzatura un pezzo di cervello destinato a essere sezionato e studiato. Qualche ora prima, nella stessa spazzatura, lo scenziato italiano Camillo Golgi aveva buttato del nitrato d'argento. Il mattino dopo, recuperato il pezzo di cervello, Golgi notò che il tessuto nervoso aveva assorbito il colorante alla perfezione, con i neuroni ben visibili in nero. Così Golgi scoprì un metodo di colorazione del tessuto nervoso (ancor oggi in uso) che gli permise di identificare per primo il neurone. Fece però un errore quando affermò che i neuroni fornivano una rete continua

di fibre. In seguito lo spagnolo Santiago Ramón y Cajal accertò che ogni neurone rappresenta un'unità anatomica distinta e che tra due neuroni c'è sempre un varco.

I due scienziati nel 1906 condivisero il Nobel per la scoperta del neurone.

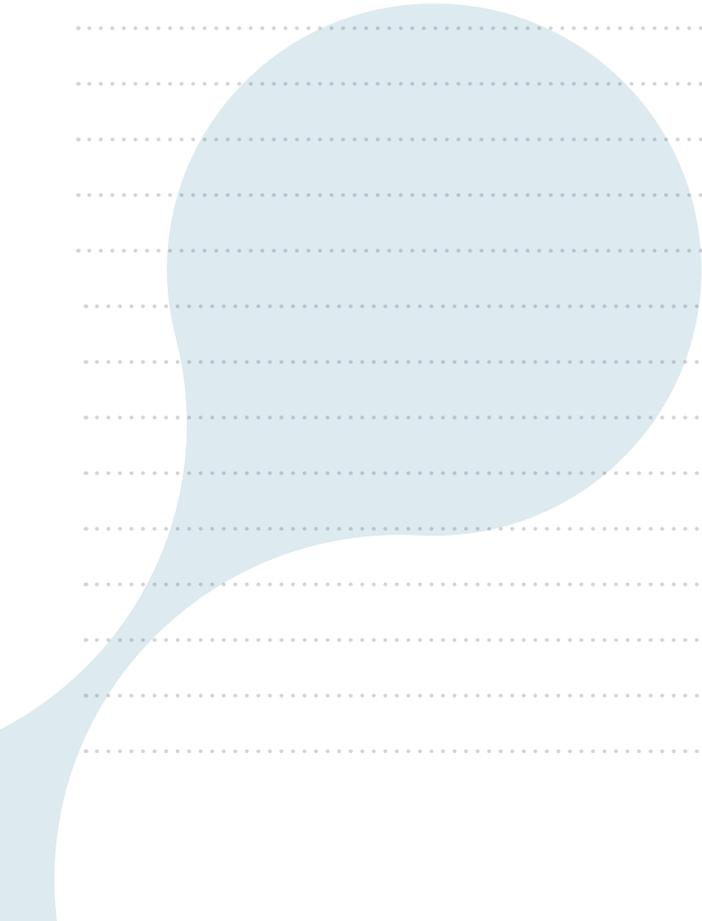
4. Prova a scrivere una breve sintesi delle informazioni principali che hai appena letto.

APPUNTI E NOTE



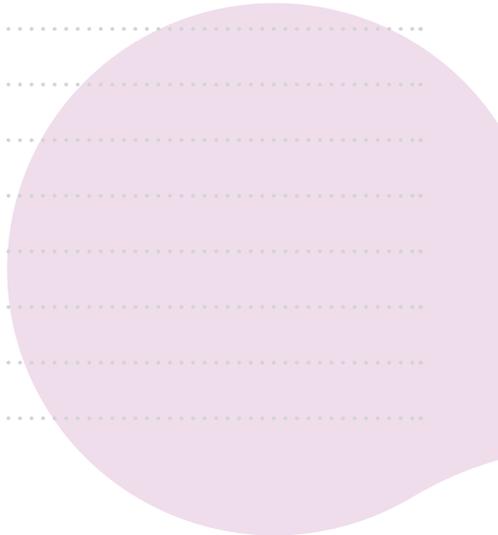
A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the right side of the page. A large, light purple circular graphic is partially visible in the bottom right corner, overlapping the lines.

APPUNTI E NOTE



A series of horizontal dotted lines for writing notes, partially obscured by a light blue abstract shape on the left side of the page.

APPUNTI E NOTE



A series of horizontal dotted lines for writing notes, partially obscured by a light purple abstract shape on the right side of the page.

Attenzione e memoria di lavoro

5. Sottolinea e conta allo stesso tempo tutte le parole che contengono la lettera **N**; scrivi il risultato in '**totale 1**'

6. Sottolinea e conta **tutti i nomi propri di persona**; scrivi il risultato in '**totale 2**'

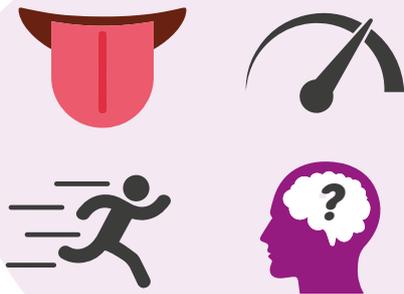
totale 1 _____ **totale 2** _____



Padella	bidone	forno	GINO	CAPRIOLO	MASCHERA	pinguino
GIOVEDI	Sandra	saltimbanco	GIOVANNI	cassiera	PIETRO	
PASTORE	ANNA	Formaggio	PANETTIERE	PISTA		
SALTO	settembre	soldato	pineto	questione	ministri	LUCA
mistero	Sabrina	Giustizia	Giulietta			
PUREZZA	antilope	ANCORA	asta	SALVADANAIO	OSTETRICA	
GOVERNO	qualifica	palestra	ginnastica	AMETISTA		
MARIA	scolastico	STEFANO	Ginestra	SILVIA	sapone	Alberto
Pietra	sicurezza	Sara	Silvana			
Anastasia	LAURA	QUADRIMESTRE	VIVACE	DENARO	SORDO	Paolo

SCIOGLILINGUA

10. esercitati a leggere sempre più velocemente i seguenti scioglilingua; poi scegli uno e prova ad impararlo a memoria



- Dietro quel palazzo c'è un povero cane pazzo; date un pezzo di pane a quel povero pazzo cane.
- Seren non è, seren sarà: se non sarà sereno si rasserenerà.
- Chi ama chiama chi ama, chiamami tu che chi ami chiami. Chi amo chiamero' se tu non chiami.
- Tito, tu m'hai ritinto il tetto, ma non t'intendi tanto di tetti ritinti.

- Sotto un uscio tutto liscio cadde a striscio un grosso guscio.
- Sotto un cespo di rose scarlatte offre il rospo té caldo con latte. Sotto un cespo di rose paonazze tocca al rospo sciacquare le tazze.
- Sotto le frasche del capanno quattro gatti grossi stanno; sotto quattro grossi sassi, quattro gatti grossi e grassi.
- Vedo un ragno nel suo regno, che lavora con impegno; e uno gnomo che fa il bagno con un cigno nello stagno.
- Al pozzo dei pazzi una pazza lavava le pezze. Andò un pazzo e buttò la pazza con tutte le pezze nel pozzo dei pazzi.
- Filo fine dentro il foro, se l'arruffi non lavoro, non lavoro e il filo fine fora il foro come un crine.

LE TUE PASSWORD!



**annota qui sotto le tue password personali
(internet, mail, social, etc.)**

A series of horizontal dotted lines for writing notes, located on the left side of the page.

A series of horizontal dotted lines for writing notes, located on the right side of the page. A large, light blue, abstract shape overlaps the bottom right corner of this section.

pro
sol senior

INTER FERENZE

LUOGHI DI CORTOCIRCUITO
DOVE LA CULTURA 'CURA'

AOSTA
15-24
SETTEMBRE
2022

per il benessere degli anziani in una comunità solidale
pour le bien-être des **personnes âgées** dans une société solidaire

durata durée 2019-2022 – budget complessivo budget total € 1.700.000
finanziato dall'Unione Europea financé par l'Union européenne € 2.000.000

