

II GIARDINO DELLA MEMORIA

Parco Amendola Sud
Modena

Passeggiando nel verde del Parco potete allenare la vostra memoria seguendo le indicazioni contenute nei pannelli dislocati in prossimità delle panchine. A seconda delle vostre esigenze, potete scegliere tra due percorsi di diversa lunghezza.

Sostengono il progetto:

AUSER

ANTEAS

Associazione G.P.Vecchi,

Associazione L'Incontro

Università della Terza Età

Università Natalia Ginsburg

Sindacati Pensionati CGIL

CISL

UIL

CUPLA

Per informazioni:

Ass. alle Politiche Sociali

Ufficio Attività Promozionali

tel. 059 2032735/6

Ass. alle Politiche per la Salute

Ufficio Piano per la Salute

tel. 059 2032606



Comune di Modena



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale - Distretto n. 3

in collaborazione con
Coordinamento Comunale Comitato Anziani



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI MODENA E REGGIO EMILIA
Cattedra di Geriatria
e Gerontologia

ALLENIAMO LA MEMORIA



CORSI DA OTTOBRE A DICEMBRE 2006



L'ETÀ DEL CERVELLO

“Credo che il mio cervello, sostanzialmente, sia lo stesso di quand'ero ventenne. Il mio modo di esercitare il pensiero non è cambiato negli anni. E non dipende certo da una mia particolarità, ma da quell'organo magnifico che è il cervello. Se lo coltivi funziona, se lo lasci andare e lo metti in pensione si indebolisce. La sua plasticità è formidabile. Per questo bisogna continuare a pensare”.

Rita Levi Montalcini, 97 anni.
Premio Nobel per la Medicina nell'86.

PERCHÉ “ALLENARE” LA MEMORIA

La letteratura scientifica internazionale indica che l'allenamento delle capacità mentali rallenta l'invecchiamento cerebrale e riduce il rischio di deterioramento cognitivo, migliorando la qualità della vita.

CORSI DI ALLENAMENTO DELLA MEMORIA

Nel corso del 2005 si è portata a termine la sperimentazione del progetto, realizzando 12 corsi che hanno coinvolto quasi 200 anziani. Il risultato di tale sperimentazione è stato positivo sia dal punto di vista del gradimento, che del miglioramento delle capacità di memoria dei partecipanti.

In considerazione di tale risultato è stato deciso di riproporre i corsi a partire dall'autunno, organizzando un corso per ogni Circoscrizione.

Ciascun corso prevede 8 incontri, una volta a settimana, per gruppi di minimo 12 persone.

Ogni seduta è basata su un tema di comune interesse dei partecipanti ed è strutturata in modo da alternare il lavoro di gruppo agli esercizi individuali. L'allenamento continua con attività e compiti da svolgere a casa.

Al termine di ogni corso, sarà dato a ciascun partecipante un manuale di esercizi utile per tenere “in forma” la memoria.

È inoltre prevista una visita guidata al “Giardino della Memoria”.

I CORSI SI TERRANNO PRESSO:

CIRCOSCRIZIONE 1

Sala conferenze
P.le Redecocca 1

il lunedì dalle ore 9 alle 10.30 dal 9 ottobre al 27 novembre

CIRCOSCRIZIONE 2

Sala civica
via Canaletto 88

il lunedì dalle ore 14.30 alle 16 dal 9 ottobre al 27 novembre.

CIRCOSCRIZIONE 3

Sala riunioni
via Padova 149

il martedì dalle ore 9 alle 10.30 dal 10 ottobre al 28 novembre.

CIRCOSCRIZIONE 4

Sala civica
Villaggio Giardino
via M. Curie 22/a

il venerdì dalle ore 9 alle 10.30 dal 13 ottobre al 1 dicembre.

Quota di partecipazione: € 30 a corso

PREISCRIZIONI:

DAL 25 AL 29 SETTEMBRE

PRESSO UNO DEI SEGUENTI COMITATI ANZIANI:

CIRCOSCRIZIONE 1

COMITATO ANZIANI CENTRO STORICO

via S. Eufemia, 66 tel. 059 243402

CIRCOSCRIZIONE 2

COMITATO ANZIANI CROCETTA

via Canaletto, 88 tel. 059 315724

CIRCOSCRIZIONE 3

COMITATO ANZIANI BUON PASTORE

via Panni, 202 tel. 059 390431

CIRCOSCRIZIONE 4

COMITATO ANZIANI SAN FAUSTINO

via Newton, 150 tel. 059 332688