

AMA Associazione Malati di Alzheimer dal 2004 è accanto ai Malati di Alzheimer e ai loro familiari con attività di sostegno e ha realizzato un progetto volto a prevenire l'insorgenza della demenza nella popolazione ultrasessantenne del nostro territorio.

La prevalenza e l'incidenza delle demenze costituiscono una vera emergenza: si assiste a un aumento costante dei malati e, poichè al momento non vi sono interventi farmacologici efficaci, né preventivi né curativi in grado di modificare la storia naturale della malattia e di ridurre questi numeri, occorre portare in primo piano l'importanza degli interventi preventivi sia per le persone sane sia per chi abbia già un problema cognitivo ma senza avere la demenza o per le persone affette da demenza iniziale.

Dalla consapevolezza che "prevenire è meglio che curare" è nata "**Localmente**": un centro d'incontro in cui si svolgono attività di stimolazione cognitiva rivolte sia a persone con lieve o moderato deficit cognitivo sia a tutte le persone ultrasessantenni che vogliono impegnarsi in un invecchiamento attivo: un ambiente dove sentirsi a casa e a proprio agio e dove tutti possono partecipare, gratuitamente e liberamente, senza alcuna diagnosi o prescrizione medica. L'obiettivo è quello di preservare e massimizzare le abilità intellettuali rimaste intatte in maniera tale da fornire agli anziani tutti gli strumenti per mantenere una buona qualità di vita.

Per la frequenza a Localmente è richiesta l'iscrizione all'Associazione e il versamento della quota assicurativa per un totale di € 25,00 all'anno.

AMA onlus
Associazione Malati di Alzheimer

Via Tana, 5 - 10023 CHIARI (To)
Cell. 331 6339064
www.amalzheimer.it
Direttivo@amalzheimer.it

Lunedì

con la **Psicoterapeuta Dott.ssa Adriana H. Ricci**:

dalle ore 9 alle 10,30: Il potenziamento cognitivo accresce le funzioni mentali dell'anziano e ne migliora l'utilizzo incrementando le possibilità di un invecchiamento di successo. Con l'**invecchiamento**, anche nell'**anziano** esente da patologie, si assiste a un **decremento delle prestazioni cognitive**. In generale, la diminuzione delle **capacità cognitive** risulta di moderato impatto funzionale perché l'**anziano** sano riesce a compensare in modo efficace la condizione di precarietà cognitiva. In assenza di patologia, le modificazioni cerebrali avvengono in modo lento e graduale. Invecchiare comporta una serie di cambiamenti nei differenti aspetti della cognizione; tuttavia studi recenti hanno dimostrato che, anche in età avanzata, il cervello è plastico e può beneficiare del **potenziamento cognitivo**.



Dalle 10,30 alle 11,45: La **DANZATERAPIA**: una disciplina che mira ad integrare gli aspetti emotivi, fisici e psichici dell'individuo; rappresenta "la possibilità", il "si può", proprio dove sembra che ci siano impossibilità o limiti gravi che precludono o riducono la capacità di esprimersi e relazionarsi.

I laboratori qui proposti vanno a rispondere ad alcuni bisogni emergenti nell'anziano, quali i deficit dell'orientamento, attenzione e concentrazione, affettivi e motori, potenziando le risorse dell'anziano, migliorando la stima di sé e salvaguardando il più a lungo possibile la sua autonomia.

La metodologia prevista si attua in situazioni di gruppo, poiché la presenza degli "altri" consente di sperimentare la danza come mezzo espressivo e comunicativo; ogni incontro si articola attraverso un particolare uso della musica, l'utilizzo di oggetti e materiali, una precisa valorizzazione dello spazio: tutti questi stimoli hanno lo scopo di portare gradatamente le persone del gruppo ad una presa di contatto con il proprio corpo e con lo spazio, alla scoperta e valorizzazione delle proprie innumerevoli possibilità di movimento, al graduale incontro con gli altri attraverso il movimento ed alla progressiva trasformazione del movimento in danza.



Martedì

dalle ore 9 alle 10,30 ARTETERAPIA con la **Prof. Antonella Frascaroli**, Pittrice:

La **PITTURA** utilizza in modo privilegiato modalità espressive non verbali, come la produzione artistica e l'uso libero e spontaneo dei materiali pittorici, con finalità di promuovere il recupero e lo sviluppo del nucleo creativo dell'individuo sul piano psicosociale, cognitivo ed affettivo, e quindi delle sue capacità di comunicazione e relazione.



Martedì

dalle ore 10,45 alle 12: **PILATES PER ANZIANI** con l'insegnante Tiziana Costabile

E' la migliore **ginnastica per anziani**. Non c'è disciplina migliore per mantenere un buon tono muscolare, donare mobilità alle articolazioni ed evitare gli acciacchi che con l'età si possono presentare più di frequente. Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che, attraverso l'allenamento, le cellule staminali muscolari che nel corso degli anni vanno pian piano diminuendo si possono auto-rigenerare, creando una vera e propria barriera contro l'invecchiamento. E per questa ragione è di fondamentale importanza mantenersi attivi e seguire un costante programma di attività fisica. Il **Pilates** si è ormai consacrato come la Ginnastica più Sicura al mondo: il segreto va ricercato nel tipo di esercizi proposti, che sono a basso impatto e quindi evitano di stressare le articolazioni. Gli esercizi, eseguiti con controllo e sotto la guida di un insegnante certificato, permettono di lavorare su tutto il corpo in equilibrio, con la massima efficacia per l'ottenimento dei propri obiettivi e senza rischi.



Giovedì

dalle ore 9 alle 10:

Stimolazione cognitiva

dalle 10 alle 11,45:

DANZATERAPIA

Mercoledì

dalle 15 alle 16

GIOCHI DI MEMORIA

dalle 16 alle 17,30

MUSICOTERAPIA



Giovedì

dalle ore 10 alle 12: **BIODANZA** con il Maestro Angelo De Marco

Praticare la Biodanza SRT aiuta l'anziano a "risvegliare" progressivamente le sue potenzialità, permettendone la loro espressione, in modo tale da migliorare la qualità della sua vita. Ciò che offre la Biodanza SRT alle persone anziane è la riscoperta di un tempo fertile e prospero, ancora ricco di possibilità, legato al "momento presente" e non soltanto al ricordo del passato. Grazie a movimenti semplicissimi, ma riempiti di presenza e intensità, si recupera una percezione positiva del proprio corpo, e del proprio valore in quanto esseri viventi, l'umore migliora, la vita si presenta ancora ricca di senso.

Riabilitazione fisica: Miglioramento del livello di salute attraverso la riabilitazione della motricità, dell'equilibrio neuro vegetativo, del senso di armonia fisica, tramite esercizi di riabilitazione alla camminata, di coordinazione, e di mobilitazione armoniosa.

Rivalorizzazione: Aumento dell'autostima con il recupero di una percezione positiva della propria identità, di una maggior consapevolezza del proprio corpo e della fiducia in sé e nella propria possibilità di essere utile e graditi.

Equilibrio emozionale: Miglioramento della qualità affettiva nelle relazioni umane. Miglioramento della comunicazione, elevazione dell'umore. Si propongono esercizi con effetti ansiolitici e antidepressivi.



A Poirino in via Roma 17 - 2° piano:

*Uno spazio d'incontro per te
che hai a cuore la salute della tua memoria
e vuoi prendertene cura in modo attivo,
consapevole e senza sentirti solo.*