

“Allenare l’interazione con l’ambiente” Mercoledì 8 aprile dalle ore 15
“Allenare l’occhio e l’orecchio” Mercoledì 15 aprile dalle ore 15

* per le attività fisico-motorie è necessario il certificato di idoneità per attività sportiva non-agonistica con ECG

A chi sono rivolte queste iniziative?

- Persone di età superiore a 60 anni
che vogliono ampliare la propria rete di conoscenze e rinforzare la propria memoria.

Come fare per partecipare?

- Occorre iscriversi telefonando all’Associazione (tel.: 3346064197 oppure 3665363040) che organizzerà il test iniziale previsto per i partecipanti.

Tutte le attività sono gratuite ad eccezione della visita alla mostra degli Impressionisti (biglietto ridotto 10€) e del costo dei certificati medici.



Movimento e Arte
per il benessere della memoria



PROGETTO
ATTIVA....Mente
La salute è nelle tue mani



PRENDITI CURA DI TE!

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) nel "Global Action Plan on the Public Health Response to Dementia 2017 – 2025" ha indicato **come ci si può muovere per prevenire l'insorgenza della demenza**, evidenziando i seguenti fattori di rischio:

Fattori di rischio generali

- 1) Inattività fisica
- 2) Obesità
- 3) Diete non bilanciate
- 4) Fumo di sigaretta
- 5) Abuso di alcoolici
- 6) Diabete mellito
- 7) Ipertensione arteriosa

Fattori di rischio più specifici e potenzialmente modificabili

- 1) Isolamento sociale
- 2) Basso livello culturale
- 3) Inattività cognitiva
- 4) Depressione in età adulta
- 5) Calo dell'udito.

L'Associazione Alzheimer Asti O.d.V., insieme con le altre Associazioni di Malati e Familiari del Piemonte, prosegue la sua opera sulla prevenzione della demenza con il **Progetto PALESTRA ATTIVA-MENTE** che ha le seguenti finalità:

- avvicinare i partecipanti ad **attività socializzanti**
- avvicinare i partecipanti ad **attività culturali**
- avvicinare i partecipanti ad **attività motorie**
- avvicinare i partecipanti ad **attività di stimolazione cognitiva**.

Per questo fine, insieme con gli altri enti partner, ha organizzato il seguente **pannello di attività**.

ATTIVITÀ CULTURALI:

1) Visite guidate ed attività presso il **Museo "Arti e Mestieri di un tempo di Cisterna d'Asti"**

"L'unicità del Museo di Cisterna" Martedì 31 marzo ore 15-16.30

"Dal panettiere" Martedì 7 aprile ore 15-16.30

"L'osteria" Martedì 21 aprile ore 15-16.30

"Le calzature" Martedì 12 maggio ore 15-16,30

"Il lavoro del contadino" Martedì 26 maggio ore 15-16.30

2) Visite guidate e attività presso il **Museo di Arte Moderna di Mombercelli**.

"Un Museo moderno per il nostro territorio" Mercoledì 4 febbraio ore 15-16.30

"Cosa vediamo in quest'opera" Mercoledì 25 febbraio ore 15 – 16.30

"Cosa vediamo in questa scultura" Mercoledì 17 marzo ore 15 – 16.30.

3) Attività e visita con il **Pittore Giovanni Canina**

"Visita alla Mostra di Monet col pittore" Martedì 11 febbraio ore 15.30*

"Cosa sono i colori e quanti sono " Martedì 18 febbraio ore 15 presso la sede di via Scotti 13

"Scopriamo i segreti di un dipinto" Martedì 3 marzo ore 15 presso la sede di via Scotti 13

"Proviamo insieme a farne uno" Martedì 10 marzo ore 15 presso la sede di via Scotti 13

"Terminiamo la nostra opera" Martedì 24 marzo ore 15 presso la sede di via Scotti 13.

ATTIVITÀ FISICO-MOTORIA:

1) Uscite con Assoc. Nordic Walking Asti* nei giorni a Castello di Annone:

Giovedì 16 aprile ore 15-17

Martedì 21 aprile ore 15-17

Giovedì 23 aprile ore 15-17

Martedì 28 aprile ore 15-17

Giovedì 30 aprile ore 15-17.

2) Incontri di attività fisica adattata (A.F.A.) presso i Parchi Cittadini con la guida di Laureati in Scienze Motorie del corso di Laurea di Asti*

Giovedì 7 maggio ore 9.30-11

Giovedì 14 maggio ore 9.30-11

Giovedì 21 maggio ore 9.30-11

Giovedì 28 maggio ore 9.30-11

Giovedì 4 giugno ore 9.30-11

Giovedì 11 giugno ore 9.30-11

Giovedì 18 giugno ore 9.30-11

Giovedì 25 giugno ore 9.30-11

Giovedì 2 luglio ore 9.30-11

Giovedì 9 luglio ore 9.30-11

ATTIVITÀ COGNITIVE:

Sedute di stimolazione cognitiva con l'uso di personal computer presso la sala di Villa Quagliana nei giorni (saranno organizzati turni di 6 persone ogni ora):

"Allenare la memoria verbale" Mercoledì 4 marzo dalle ore 15

"Allenare l'attenzione" Mercoledì 11 marzo dalle ore 15

"Allenare la memoria per immagini" Mercoledì 18 marzo dalle ore 15

"Allenare linguaggio e ragionamento" Mercoledì 1 aprile dalle ore 15