



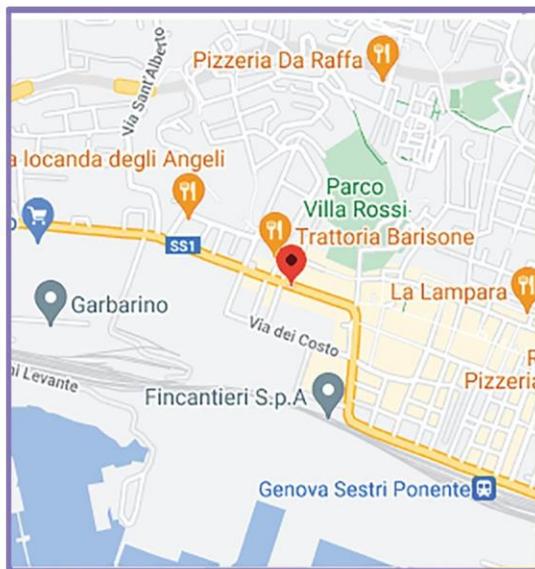
## I NOSTRI MEMO CAFE



**SAVONA:**  
VIA LUIGI CORSI, 4/4



**CASELLA (GENOVA):**  
VIA ALDO MORO, 11



**MEMO CAFE'**  
VIA MERANO 6 E  
GENOVA, SESTRI PONENTE

PER INFO:

SEGRETERIA: 345.3057155  
AFMAGENOVAONLUS@GMAIL.COM  
WWW.AFMAGENOVA.ORG



LE ATTIVITÀ PREVEDONO L'ISCRIZIONE A SOCIO E UNA  
QUOTA DI PARTECIPAZIONE

FONDAZIONE  
MARATONA  
ALZHEIMER



**AFMA GENOVA APS**  
ASSOCIAZIONE FAMIGLIE MALATI ALZHEIMER  
VILLA VIGANEGO - VIA VADO, 16A  
16154 GENOVA SESTRI PONENTE



*Ricorda chi non Ricorda*



**LABORATORI PER  
PERSONE  
AFFETTE DA DEMENZA  
E PER I LORO  
FAMILIARI**

TUTTE LE ATTIVITÀ SI SVOLGONO CON  
CADENZA SETTIMANALE PRESSO  
LOCALI ASSOCIATIVI, SPAZI  
INFORMALI ATTI AD ATTIVITÀ  
LUDICO-COGNITIVE IN UN'ATMOSFERA  
ACCOGLIENTE E RILASSATA PER  
PERSONE CON DETERIORAMENTO  
COGNITIVO

TUTTI GLI INTERVENTI SONO CURATI  
DA VOLONTARI E  
FIGURE PROFESSIONALI

## LABORATORI DI STIMOLAZIONE COGNITIVA

SI TRATTA DI INTERVENTI MIRATI AD INCREMENTARE IL BENESSERE E L'AUTONOMIA DELL'ANZIANO AFFETTO DA DEMENZA, CON LO SCOPO DI RIATTIVARE/STIMOLARE LE SUE COMPETENZE RESIDUE E RALLENTARE LA PERDITA FUNZIONALE DELLE ABILITÀ COGNITIVE.

TRA LE ATTIVITÀ PROPOSTE CI SONO L'ASSOCIAZIONE DI CONCETTI SIMILI DAL PUNTO DI VISTA SEMANTICO, CATEGORIZZAZIONI, VISUALIZZAZIONE E PROBLEM SOLVING, COPIA DI FIGURE, DENOMINAZIONE DI OGGETTI DI USO COMUNE, COSTRUZIONE DI FRASI, RIEVOCAZIONE DI BRANI, TENENDO SEMPRE BUON CONTO DELLE ABILITÀ RESIDUE DELLA PERSONA, STIMATE ATTRAVERSO UNA VALUTAZIONE NEUROPSICOLOGICA DEL SUO FUNZIONAMENTO COGNITIVO

LE ATTIVITÀ SI SVOLGONO IN AMBIENTE SERENO CON SEDUTE REGOLARI CHE RISPETTANO I TEMPI DELLA PERSONA SENZA MAI FARLA SENTIRE INCAPACE E ANZI, SONO MIRATE A PROMUOVERNE L'AUTONOMIA E LA CONSEGUENTE AUTOSTIMA



## LABORATORI DI ARTE TERAPIA

L'ARTETERAPIA È UNA TERAPIA NON FARMACOLOGICA E NON VERBALE CHE UTILIZZA STRUMENTI E MATERIALI ARTISTICI IN GRADO DI SOLLECITARE LE PERSONE AFFETTE DA DEMENZA IN MODO DI MIGLIORARE LA LORO CONDIZIONE GENERALE E, DI CONSEGUENZA, DI VITA DEL MALATO.

VIENE UTILIZZATA SIA PER CONTRASTARE I DEFICIT COGNITIVI, CHE I DISTURBI PSICOLOGICI QUALI ANSIA E DEPRESSIONE.

CIÒ CHE È CONSIDERATO TERAPEUTICO È SOPRATTUTTO IL COINVOLGIMENTO DELLA PARTE ANCORA FUNZIONANTE DEL SÉ DEL MALATO DI ALZHEIMER, DAL QUALE PARTIRE PER PROCEDERE VERSO IL RINFORZO DELL'INDIVIDUALITÀ E DELL'AUTOSTIMA, ATTRAVERSO LA VALORIZZAZIONE DELLE CAPACITÀ RESIDUE.

## LABORATORI DI MUSICOTERAPIA

NEL CONTESTO DELLE DEMENZE, LA MUSICA SI È RIVELATA UN MEDIUM EFFICACE IN QUANTO OPERA SU UN LIVELLO EMOZIONALE E NON VERBALE. PUÒ ESSERE UN IMPORTANTE STIMOLO NELLE RISPOSTE COGNITIVE, FISICHE, EMOZIONALI, COMPORTAMENTALI E SOCIALI DURANTE TUTTE LE FASI DELLA MALATTIA, INCORAGGIANDO ANCHE L'ATTIVITÀ MOTORIA E STIMOLANDO LA MEMORIA.

LA MUSICOTERAPIA È STUDIATA PER RIEVOCARE EMOZIONI ATTRAVERSO LE PAROLE DI UNA CANZONE E/O IL SUONO DI UNO STRUMENTO MUSICALE ED È IN GRADO DI AGEVOLARE LA RELAZIONE CON IL PRESENTE. LA MUSICA È INFATTI UNA VIA DI ACCESSO PRIVILEGIATA PER TOCCARE IL CUORE, RASSICURA, RASSERENA E RISVEGLIA EMOZIONI CHE A VOLTE SEMPLICEMENTE SONO "ADDORMENTATE".



## ATTIVITÀ MOTORIA

CI SONO ORMAI POCCHI DUBBI SUL FATTO CHE L'ATTIVITÀ FISICA SIA IN GRADO DI MIGLIORARE LE PRESTAZIONI COGNITIVE DI PERSONE ANZIANE NON DEMENTI: GLI EFFETTI PIÙ SIGNIFICATIVI SI OSSERVANO IN PARTICOLARE A CARICO DELLE FUNZIONI ESECUTIVE E SONO OTTENUTI CON PROGRAMMI MOTORI CHE COMPRENDONO DIVERSI TIPI DI ATTIVITÀ MOTORIA. ESSA SI DIMOSTRA TUTTAVIA UNO STRUMENTO EFFICACE NELLA PREVENZIONE, MA ALTRETTANTO SIGNIFICATIVA SU PERSONE GIÀ AFFETTE DA DEMENZA.

IL MOVIMENTO E L'ATTIVITÀ FISICA MIRATA, RECANO BENEFICIO AL MALATO DI DEMENZA AIUTANDOLO A RIMANERE INDIPENDENTE, NE MANTENGONO E STIMOLANO LE CAPACITÀ MENTALI E FISICHE PORTANDO AD UN MIGLIORAMENTO DELLE COMPETENZE LEGATE A MEMORIA, LINGUAGGIO, PENSIERO CRITICO E ORIENTAMENTO SPAZIALE E TEMPORALE. CONTRIBUISCONO AL MIGLIORAMENTO DELL'EQUILIBRIO E DELLA COORDINAZIONE, ALLA REGOLARIZZAZIONE DEL RITMO SONNO-VEGLIA, RIDUCONO STRESS E DEPRESSIONE, AIUTANO A RAFFORZARE L'AUTOSTIMA.

