



Piazza del Popolo, 97 Monsummano Terme 51015 (PT)

C.F. 91030740475

contatti: 331 9555250

larcobalenoverticale@hotmail.it

larcobalenoverticale@pec.it

<http://larcobalenovertica.wix.com/larcobalenoverticale>



**ASSOCIAZIONE
PUBBLICA ASSISTENZA
SANTA CROCE SULL'ARNO**



**CON IL PATROCINIO della
Società della Salute
Empolese Valdarno Valdelsa**

Alla cortese attenzione

Dott./Dott.ssa _____

Dal mese di settembre, nei locali di Largo Bonetti 5, l'Associazione L'Arcobaleno Verticale e l'Associazione Pubblica Assistenza di Santa Croce sull'Arno, con il Patrocinio della Società della Salute Empolese Valdarno Valdelsa, propongono un ciclo di incontri denominati Allena-Mente.

Cos'è Allena-Mente

Allena-Mente è un progetto sviluppato dall'Associazione L'Arcobaleno Verticale di sostegno, rinforzo e mantenimento delle facoltà cognitive. Da anni ci occupiamo di Prevenzione e promozione dell'invecchiamento mentale e di benessere psicofisico, sia organizzando incontri che seminari sul tema, che ci hanno spinti a formulare una iniziativa che coniugasse queste esigenze.

Gli incontri sono costruiti per sollecitare un invecchiamento attivo e propongono degli esercizi in forma ludica, che stimolano e sollecitano i partecipanti. Gli incontri quindi sono orientati ad una stimolazione cognitiva, in particolare a potenziare la memoria e il senso di sè. I temi principali che vengono stimolati sono:

- Memoria, attraverso anche la narrazione della propria storia di vita
- Il Linguaggio;
- L'Attenzione;
- L'attenzione Visiva;
- La gestione del Denaro;
- Le Abilità manuali;
- La Logica e la Memoria.
- L'orientamento nel Tempo;
- L'orientamento nello Spazio;
- Il Problem solving



La nostra Associazione è iscritta al Sistema EDA –

Educazione degli Adulti. Visita il nostro sito o la pagina www.edapistoia.it per visionare le attività approvate ed in svolgimento.



Piazza del Popolo, 97 Monsummano Terme 51015 (PT)

C.F. 91030740475

contatti: 331 9555250

larcobalenoverticale@hotmail.it

larcobalenoverticale@pec.it

<http://larcobalenovertica.wix.com/larcobalenoverticale>

Le Attività di gruppo hanno lo scopo di stimolare le risorse in particolare quelle residue, particolare attenzione viene data alla narrazione della propria storia personale (memoria autobiografica) in modo da aiutare a differenziare il presente dal passato e creare anche una connessione tra passato presente e futuro, utile e necessaria per rafforzare il **senso di Identità Personale**, che spesso notiamo perdersi o risultare precario nell'anziano solo, isolato e carente di una rete familiare o sociale.

Le attività infatti hanno come obiettivo quello di limitare la tendenza all'isolamento, facilitare l'integrazione sociale e il **senso di Autoefficacia**. Gli incontri si portano con sé anche un altro obiettivo importante, che è quello di agire sull'innalzamento dell'umore e in particolare sulla prevenzione di disturbi legati all'umore e all'ansia.

Gli esercizi stimolano una moltitudine di funzioni: **Memoria, Attenzione, Logica, Ragionamento, Linguaggio, Creatività** etc.

Sono uno strumento efficace, sono stimolanti e divertenti e **non richiedono una cultura o una scolarità specifica**. Sono proposti per mezzo di testi e disegni che fungono da stimolo per attivare le diverse funzioni mentali.

Di base il servizio è rivolto a persone autosufficienti con deficit cognitivi lievi, determinati dal naturale invecchiamento, o parzialmente autosufficienti, a chi presenta una sintomatologia che non rientra in una diagnosi o problematica precisa: mancanza di concentrazione, lieve cambiamento del tono dell'umore, difficoltà a ricordare, senso di apprensione, irritabilità, difficoltà ad addormentarsi, disorientamento nel tempo e nello spazio ecc.

Il servizio è rivolto a tutte quelle persone che sono entrate nel periodo del pensionamento e che si ritrovano a dover reinventare la propria vita e non sapere come occupare il proprio tempo, a persone sole e vedove. Il servizio come già accennato è prevalentemente mirato a prevenire un invecchiamento attivo, soprattutto in virtù dell'allungamento della vita.

Il gruppo con le giuste accortezze verrà composto in maniera quanto più omogenea per riuscire a svolgere il lavoro senza disarmonie e frustrazione tra i componenti, può essere indicato anche come terapia nelle persone con deficit cognitivo maggiore.

Il risultato che si propone il servizio Allena-Mente è di sollecitare facoltà sopite, condividere strategie mnemoniche e creare un clima di condivisione e consapevolezza.

I benefici del lavoro di gruppo infatti permettono anche ai partecipanti di recuperare socialità, interessi e creano una rete solidale tra pari, intervengono a migliorare la relazione, creando uno spazio fisico e mentale dove i partecipanti con scarsa rete affettiva e sociale possono trovare conforto e sorriso, con notevole miglioramento del tono dell'umore e del benessere psicologico.

Se tra i suoi assistiti ha conoscenza di persone che rientrano in queste necessità, può segnalare loro questo servizio.



La nostra Associazione è iscritta al Sistema EDA –

Educazione degli Adulti. Visita il nostro sito o la pagina www.edapistoia.it per visionare le attività approvate ed in svolgimento.