

FUNZIONI COGNITIVE E STILI DI VITA **un modello per la** **PROMOZIONE DELL'INVECCHIAMENTO IN SALUTE**

Donatella Basso
basso.donatella@gmail.com
335 7751406



Talmassons, 2016

LE RAGIONI DELLA PROPOSTA

L'adozione di corretti stili di vita costituisce un'ottima prevenzione e promuove un invecchiamento in salute.

È necessario mettere in gioco le funzioni cognitive per favorire il loro mantenimento e come risposta ai timori di decadimento degli anziani.

Gli incontri di gruppo promuovono le relazioni e favoriscono l'autostima.

Non esiste un'età oltre la quale l'esercizio mentale cessa di svolgere il proprio ruolo protettivo.

La molteplicità delle attività piacevoli del tempo libero e l'elevato livello culturale hanno un effetto protettivo delle capacità mentali nell'adulto.

IN FRIULI VENEZIA GIULIA

La Regione promuove iniziative di innovazione socio culturale, volte a favorire i processi di inclusione, e a diffondere un'immagine positiva della persona anziana quale risorsa per la comunità, facilitando, in particolare, l'accesso a eventi musicali, di teatro, cinema, mostre e musei.

Con la LR 14 novembre 2014, n.22 la Regione riconosce e valorizza il ruolo delle persone anziane nella comunità e promuove la loro partecipazione alla vita sociale, civile, economica e culturale, facilitando percorsi di autonomia e di benessere sia fisico che mentale e sociale. Sostiene l'invecchiamento attivo

NELLA CITTÀ DI UDINE E DINTORNI

La città di Udine aderisce al Progetto OMS Città Sane.

Una città sana è quella che crea continuamente e migliora i suoi ambienti fisici e sociali e si espande le risorse della comunità che consentono alle persone di sostenere a vicenda nello svolgimento di tutte le funzioni della vita e lo sviluppo al loro massimo potenziale”

I PERCORSI IN ATTO

- *CamminaMenti*, proposto nel 2012 (e continua)
- *VivaceMente*, proposto a Talmassons nel 2013 (e continua)
- *A mente Aperta*, proposto a Pozzuolo del Friuli nel 2015 (e continua)

RISORSE DEL TERRITORIO

CULTURALI E ASSOCIATIVE
 STORICO-MUSEALI
 NATURALI-PAESAGGISTICHE
 UMANE-PROFESSIONALI
 ISTITUZIONALI (SCUOLE, BIBLIOTECHE ...)
 SPAZI
 E CAPACITA' ORGANIZZATIVA



**UN
ESEMPIO
parziale**



LO SCAMBIO GENERAZIONALE

NUOVE TECNOLOGIE
 ATTIVITÀ ARTIGIANALI E CREATIVE
 CULTURA E MUSICA
 STORIA
 IDEE
 STRATEGIE PER AFFRONTARE PROBLEMI E CAMBIAMENTI



OTTOBRE								
01-ott	05-ott	08-ott	12-ott	15-ott	19-ott	22-ott	26-ott	29-ott
Giovedì	Lunedì	Giovedì	Lunedì	Giovedì	Lunedì	Giovedì	Lunedì	Giovedì
14.30 - 16.30	09.30 - 12.00	14.30 - 16.30	09.30 - 11.30	14.30 - 16.30	09.30 - 11.30	14.30 - 16.30	09.30 - 12.00	14.30 - 16.30
psicologia 2	linguaggio 2	pensiero crit. 2	memorizzare e app. 2	riconoscere, apr. 2	motricità fine, att. 2	psicologia 2	linguaggio 2	pensiero crit. 2
la nostra mente	letture, poesia	giochi mat. e logici	Storia locale	erbe e piante med.	Calligrafia	La nostra mente	giochi enigmistici	giochi mat. E logici
NOVEMBRE								
2-nov	05-nov	09-nov	12-nov	16-nov	19-nov	23-nov	26-nov	30-nov
Lunedì	Giovedì	Lunedì	Giovedì	Lunedì	Giovedì	Lunedì	Giovedì	Lunedì
09.30 - 11.30	14.30 - 16.30	09.30 - 11.30	14.30 - 16.30	09.30 - 11.30	14.30 - 16.30	09.30 - 11.30	14.30 - 16.30	09.30 - 11.45
memorizzare e apr. 2	riconoscere, apr. 2	memorizzare 2	orientarsi 2	orientarsi 2	strategie, divertim. 2	strategie, divert. 2	motricità fine e att. 2	psicologia 2
Storia locale	erbe aromatiche	poesia	percorsi quotidiani	percorsi quotidiani	burraco, dama	burraco, dama	calligrafia	affetti e sentimenti

I PROFESSIONISTI

Piccolo gruppo di professionisti:
 coordinatore e conduttori di gruppi



Le caratteristiche

SOSTENIBILITÀ, FESSIBILITÀ, VARIETÀ, CONTINUITÀ
 Incontri in cui si mettono in pratica le funzioni cognitive superando il modello didattico/informativo

I risultati

PARTECIPAZIONE, SOCIALIZZAZIONE, ESERCIZIO DELLE FUNZIONI COGNITIVE, FRUIZIONE DELLE RISORSE DEL TERRITORIO

IL MODELLO PROPOSTO

PASSI PER L' ATTUAZIONE

