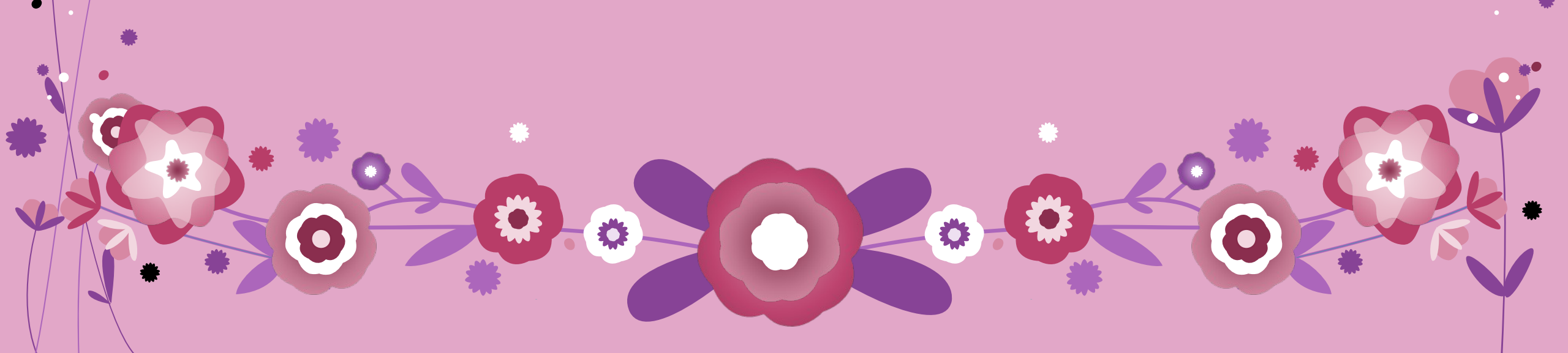


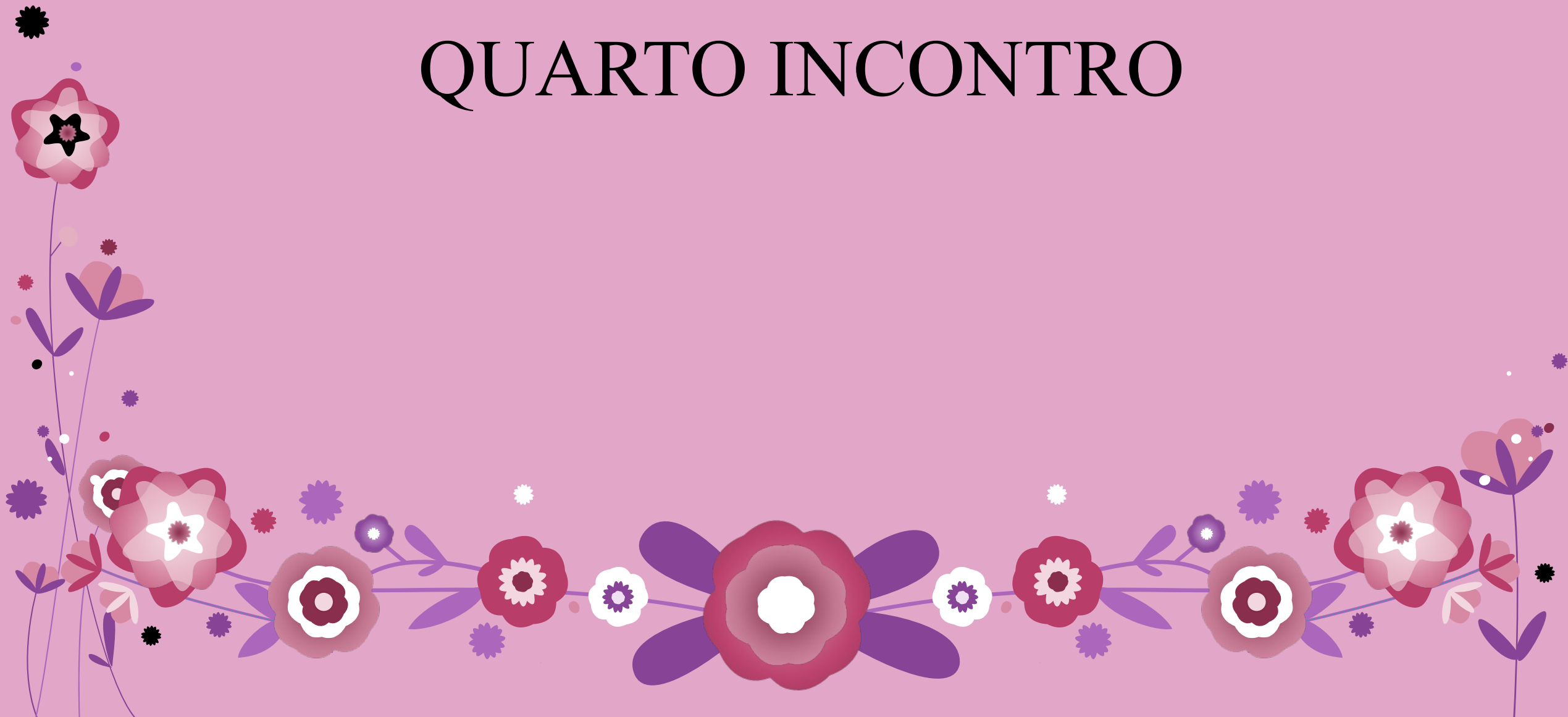
A decorative floral border on the left side of the slide, featuring a large pink flower with a black star in the center, smaller purple and pink flowers, and green leaves on thin stems.

Il contenuto delle pagine è per uso strettamente personale.

In nessun caso può essere usato per riunioni incontri ecc.
e più in generale in occasioni pubbliche

A decorative floral border at the bottom of the slide, featuring a large pink flower with a white center, smaller purple and pink flowers, and green leaves on thin stems.

QUARTO INCONTRO



Riserva cognitiva

- La riserva cognitiva è un costrutto teorico che descrive l'abilità mentale di un individuo nel resistere e recuperare le proprie capacità in seguito ad un danno cerebrale (es: ictus, neurodegenerazione).
- Questo aspetto della mente umana ha suscitato l'interesse del mondo scientifico. Ad oggi si è compreso che la riserva cognitiva è il frutto delle esperienze maturate lungo il corso della propria vita.
- Diversi studi hanno evidenziato che, in caso di lesione cerebrale, persone più istruite e con possibilità di accedere ad ambienti stimolanti abbiano sviluppato delle risorse maggiori rispetto a chi ha vissuto in condizioni poco vantaggiose. L'abilità di rispondere in modo diverso ad un evento sfavorevole sta cambiando l'approccio della prevenzione e cura delle patologie neurodegenerative.

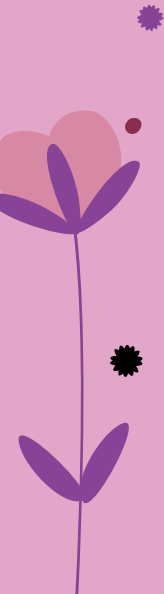
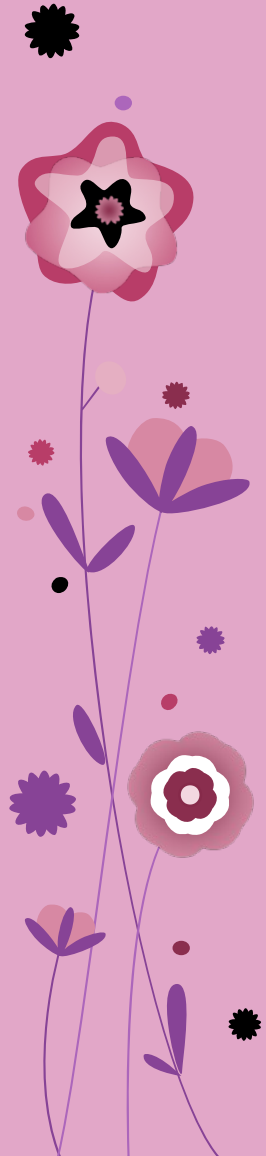
Plasticità cerebrale

- Si intende la capacità del SN di andare incontro a modificazioni strutturali e funzionali in risposta ad eventi fisiologici (durante lo sviluppo la plasticità è massima), stimoli ambientali (es. apprendimento) e ad eventi patologici
- Almeno fino ai primi anni '50 del secolo scorso, era convinzione comune che il sistema nervoso umano fosse in grado di modificarsi solo nell'infanzia mentre, una volta diventato adulto, fosse destinato ad una progressiva, inesorabile, perdita di funzionalità ed efficienza che culminava con la senilità. Questa prospettiva precludeva, in caso di lesioni al sistema nervoso, la possibilità di recupero, di riparazione o comunque di adattamento dei sistemi rimasti integri.
- Attualmente invece non solo il concetto di plasticità cerebrale è stato esteso a tutte le fasi della vita, ma iniziano anche ad emergere dati a supporto dell'efficacia di trattamenti riabilitativi basati sull'ipotesi di riorganizzazione funzionale o di apprendimento: un processo continuo che permetterebbe un rimodellamento a breve-medio-lungo termine delle mappe neurosinaptiche.
- In sintesi, oggi sappiamo che i neuroni vanno incontro a cambiamenti durante tutto l'arco della vita

La stimolazione cognitiva: le basi

- Un certo grado di deterioramento neurale è una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento
- La sostanza grigia aumenta con l'esercizio cognitivo e con l'esperienza
- Il cervello ha la capacità di aumentare l'attività neurale e di sviluppare meccanismi di compensazione per regolare le funzioni cognitive
- Il training cognitivo ha effetto duraturo nel tempo
- L'impegno in un ambiente che richiede uno sforzo cognitivo sostenuto facilita le funzioni cognitive

Questi concetti spiegano le differenze individuali in risposta a danni cerebrali simili



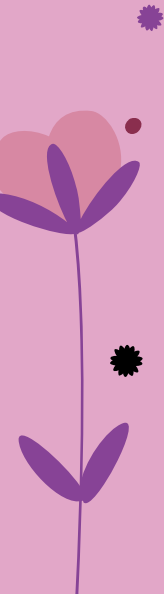
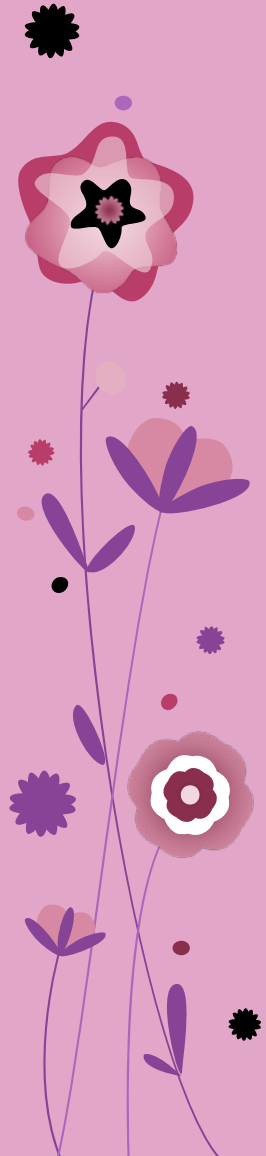
INFORMAZIONI UTILI PER UNA BUONA MEMORIA

- **Una buona memoria dipende da un buon apprendimento**
- **Qualsiasi informazione può essere ricordata solo se è stata acquisita con attenzione, compresa e consolidata.**
- **La capacità di imparare a ricordare dipende da più aspetti, tra cui:**
 - Il livello di attenzione e di concentrazione
 - Il livello di interesse verso l'informazione da ricordare
 - La fiducia nelle proprie capacità di memoria
 - L'utilizzo di strategie che facilitano la capacità di fissare i ricordi

Nemici della memoria, sono, invece, la disattenzione, la mancanza di interesse e di motivazione, la stanchezza, la sfiducia nelle proprie capacità, l'ansia, la fretta, la demoralizzazione, e, soprattutto, il mancato uso di strategie che aiutano a ricordare.

Strategie utili per aiutarsi a ricordare

- Dare senso a ciò che si vuole ricordare
- Far collegamenti e associazioni fra ciò che è nuovo e ciò che è ben conosciuto, familiare
- Organizzare, raggruppare i dati da ricordare



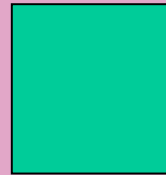
ATTENZIONE SOSTENUTA e FOCALIZZATA

ESERCIZIO DEI NUMERI ARABI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

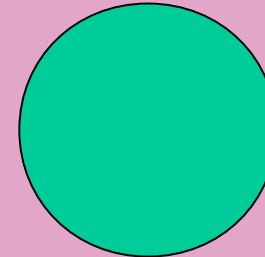
LINEE DRITTE

1 4 7



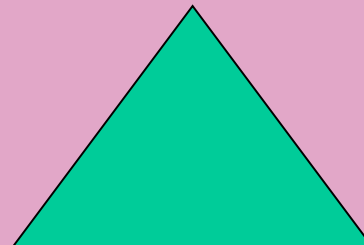
LINEE CURVE

0 3 6 8 9



LINEE MISTE

2 5



DETTATO DI NUMERI

35

26

54

60

88

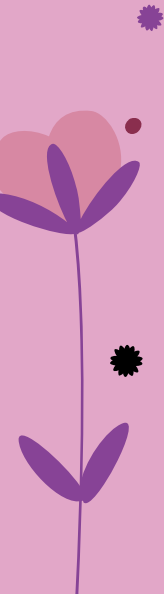
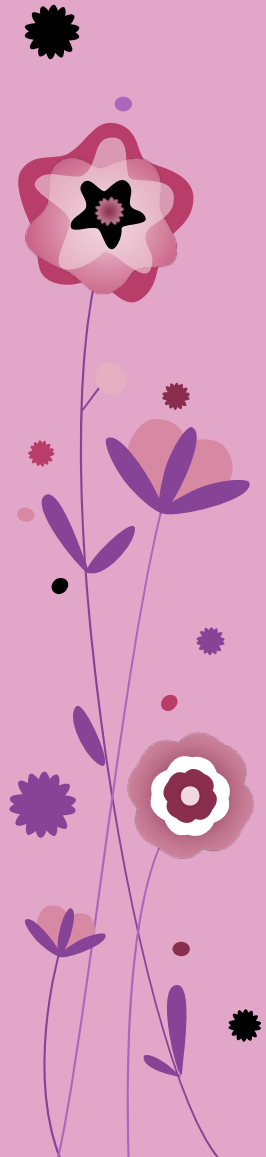
45

70

47

17

31



35



54



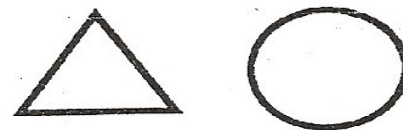
88



70



17



26



60



45



47



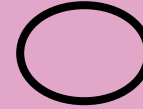
31

ESERCIZIO DEI CODICI

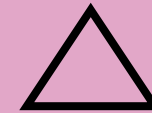
Solo linee



Solo curve



Linee e Curve insieme



Applicati alle lettere dell'alfabeto
scritte in maiuscolo

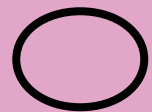
Esercizio: Immaginando le lettere, scrivere il proprio
nome e cognome con questi codici.

Linee



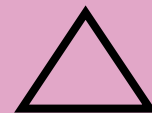
A, E, F, H, I, K, L, M, N, T, V, W, X, Y, Z

Curve



C, O, S, U

Linee e Curve



B, D, G, J, P, Q, R

LINGUAGGIO

Gli esercizi legati al linguaggio sono un eccellente modo per allenare e salvaguardare la propria agilità mentale

LISTA DI 12 PAROLE da ricordare

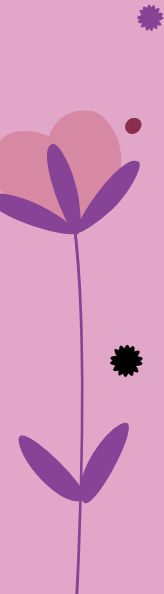
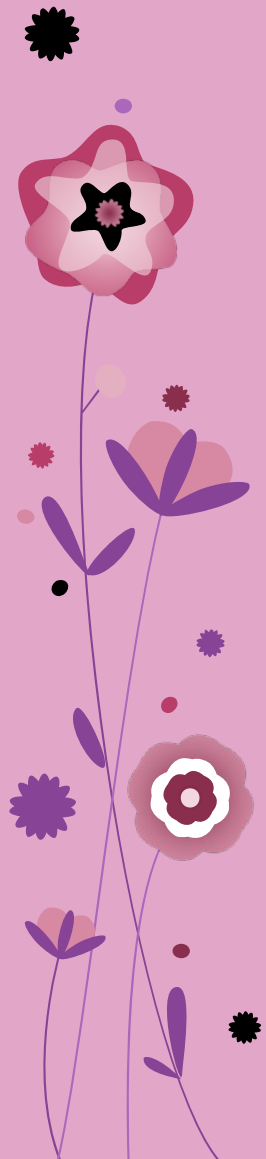
Violino – Alberi – Bambino – Tavolo –

Ristorante – Giubbino – Anatra – Forno –

Uccelli – Gitana – Bicicletta – Nido

Esempio di storia

Un bambino appoggia la bicicletta, si toglie il giubbino e si siede al tavolo di un ristorante e ordina un'anatra cotta al forno, intanto una gitana suona il violino guardando gli uccelli fare il nido sugli alberi



ESERCIZIO DI FLUENZA (naturale scorrere del linguaggio) VERBALE

❁ TROVARE PIU' PAROLE POSSIBILI CHE INIZIANO CON IL PREFISSO

INTER-

Internazionale

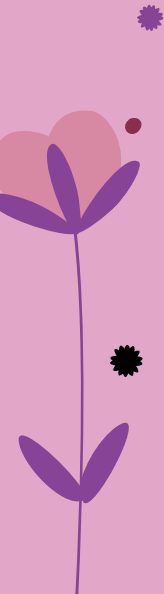
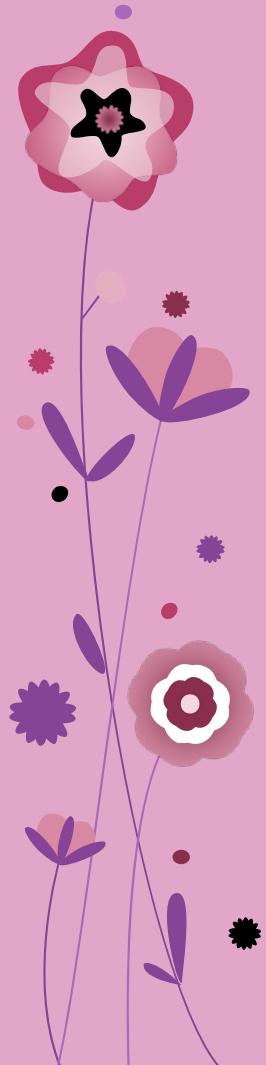
Interazione

Intercalare

Intercedere

Intercambiabile

Intercontinentale



**TROVARE PIU' PAROLE POSSIBILI CHE INIZIANO CON IL PREFISSO
AUTO-**

Automobile

Automezzo

Autonomia

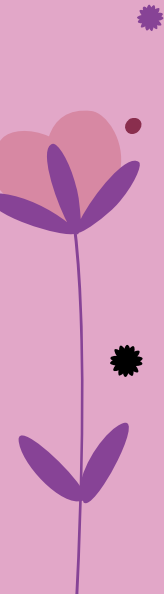
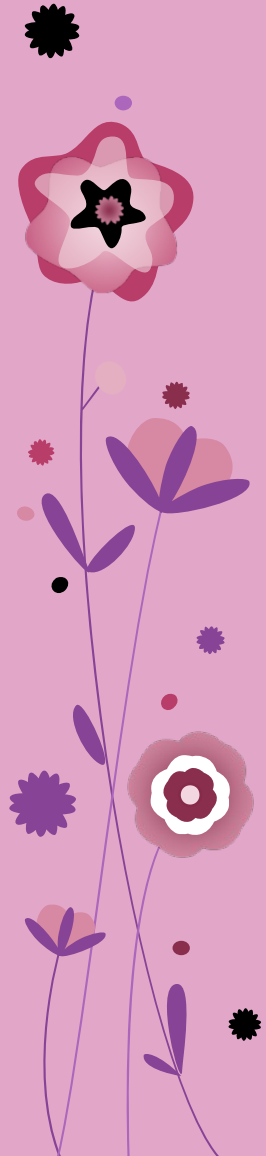
Autoclave

Autopsia

Autocoscienza

Autocritica

Autografo



Trovare i verbi che derivano da questi sostantivi

- 
- **Braccia**
 - **Compagno**
 - **Buccia**
 - **Terra**
 - **Forno**
 - **Lume**
 - **Abbracciare**
 - **Accompagnare**
 - **Sbucciare**
 - **Atterrare/Interrare**
 - **Infornare**
 - **Illuminare**
- 

Trovare il contrario delle seguenti parole:

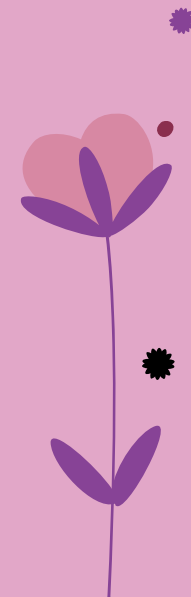
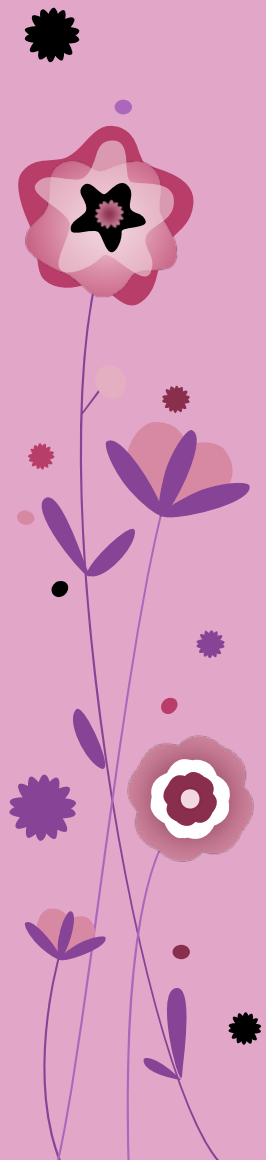
- **Ottimista**
- **Costoso**
- **Liscio**
- **Deserto**
- **Sereno**
- **Spingere**
- **Finire**
- **Asciugare**
- **Partire**
- **Punire**
- **Pessimista**
- **Economico**
- **Ruvido**
- **Affollato**
- **Nuvoloso**
- **Tirare**
- **Iniziare**
- **Bagnare**
- **Arrivare**
- **Lodare**

Mettere in ordine le lettere e trovare la parola corrispondente:

- A.T.O.T.G
- R.E.L.B.A.O
- L.O.I.O
- Z.A.D.A.N
- G.E.L.N.O
- L.U.V.A.N.O
- R.I.O.R.S.O.S
- D.O.R.A.G.I.N.I
- GATTO
- ALBERO
- OLIO
- DANZA
- LEGNO
- NUVOLA
- SORRISO
- GIARDINO

TROVARE GLI AGGETTIVI ADATTI:

- **UNA CASA PUO' ESSERE.....**
- **UNA GIORNATA PUO' ESSERE.....**
- **UNA MOGLIE PUO' ESSERE.....**
- **UN MARITO PUO' ESSERE.....**



GIOCO DI MEMORIA

 Andiamo a mangiare una pizza.

- La prima persona dice “io ordino una pizza con....” e dice il primo ingrediente (esclusa la pasta),
- La seconda persona dirà “io ordino una pizza con....” e dice l’ingrediente della prima!!
- La terza persona aggiunge un suo ingrediente e richiama gli ingredienti della prima e della seconda persona.

Si continua così sino a che c’è fantasia e memoria!!!

