

Progetto NutriMente

A partire da Febbraio 2017 fino a Maggio 2017, presso la RISS Nicola Basile di Alessandria, si è svolto il progetto NutriMente tenuto dalla Dott.ssa Alessandra Bassano (Psicologa – Psicoterapeuta).

Tale iniziativa, nata dalla collaborazione tra i Servizi di Psicologia delle diverse strutture della Cooperativa Sociale BIOS, ha proposto ai familiari degli ospiti delle residenze di effettuare incontri tematici con un esperto sui temi dell'invecchiamento attivo.



Il progetto si è composto di otto appuntamenti, della durata di un'ora a cadenza quindicinale, divisi in due parti:



- nella prima si sono affrontati i cambiamenti legati all'invecchiamento sano e patologico, i fattori positivi e negativi che influenzano la vecchiaia e le strategie che si possono adottare per promuovere un invecchiamento attivo;
- durante la seconda parte si sono fornite indicazioni sul funzionamento delle principali funzioni cognitive, in particolare la memoria, e si sono proposti esercizi pratici al fine di allenare tali abilità unitamente all'utilizzo di strategie per ricordare meglio.

Gli incontri sono stati interattivi e guidati da uno scambio continuo tra partecipanti e psicologo e supportati da materiale audiovisivo e cartaceo.

PROGETTO NutriMente

Il Progetto NutriMente si propone di condividere con i partecipanti conoscenze utili alla promozione del benessere nella vecchiaia, soffermandosi in particolare modo sull'invecchiamento mentale, che sappiamo essere condizionato da molti aspetti, da fatti, scelte, abitudini, modalità di vita.

Nella prima parte del percorso si approfondirà la conoscenza del funzionamento mentale nella vecchiaia e dei fattori/stili di vita che possono influire positivamente o negativamente sul processo di senescenza.

Nella seconda parte, invece, si proporranno spunti pratici e strategie per esercitare la propria memoria e mantenerla efficiente per affrontare positivamente la quotidianità.

1. PER CONOSCERE ...

Conoscere la mente per agire.

Approfondimenti su :

- Invecchiamento fisiologico verso invecchiamento patologico
- Effetti positivi di un corretto stile di vita nella vecchiaia
- Stress, Ansia e Depressione ed invecchiamento
- Vivere bene la vecchiaia

2. PER NUTRIRE ...

La mente, come il corpo, si può allenare.

- Come funzionano Attenzione e Memoria.
- Spunti ed esercizi pratici per ricordare meglio - 1
- Spunti ed esercizi pratici per ricordare meglio - 2
- Spunti ed esercizi pratici per ricordare meglio - 3

L'iniziativa è stata pubblicizzata e divulgata all'interno delle strutture utilizzando volantini e brochure creati ad hoc e proposta direttamente ai familiari presenti.

Data la risposta positiva da parte dei partecipanti non si esclude un'eventuale riedizione o ampliamento del progetto NutriMente.