

"UN ,DOS, TRES MACARENA"

MEMORY TRAINING



CHIERI
22 GENNAIO 2020

A CURA DI

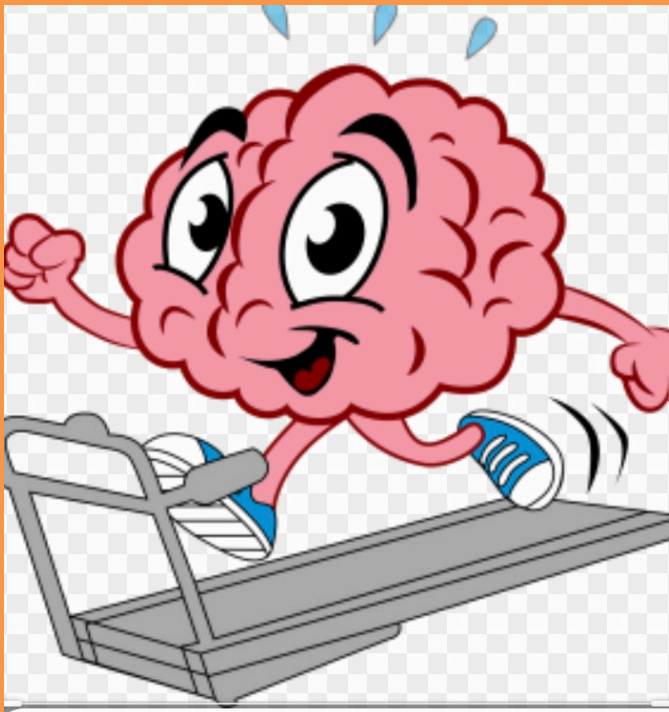
Dott.ssa Magistrale RONCO MICHELA

PREMESSA

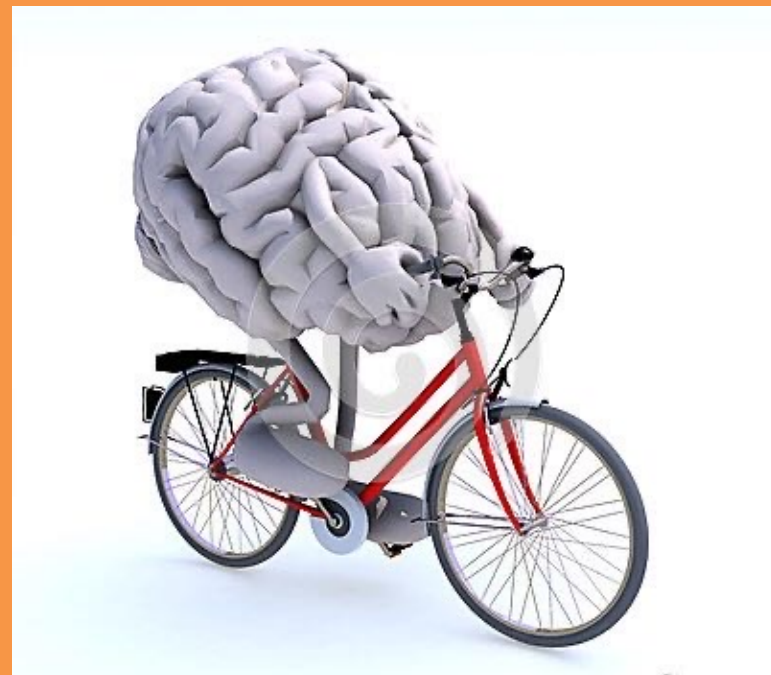
L'allungamento dell'aspettativa di vita ha portato le persone ad interessarsi sempre di più della propria salute al fine di mantenere e migliorare l'efficienza fisica e mentale, con l'avanzare dell'età.

...per un buon invecchiamento può essere realizzata durante tutta la vita, soprattutto, mediante una sana alimentazione ed la pratica dell'attività fisica. L'esercizio fisico moderato e il training cognitivo sono in grado di determinare **molteplici benefici per il corpo e per il cervello**, prevenendo l'insorgere delle patologie senili, mentali e fisiche.

**Per l'armonia tra il corpo e la mente,
l'esercizio fisico e il cervello sono
strettamente correlati e interagenti tra loro.**



Go,go,go....



Go,go,go...

Più di recente si è visto che l'allenamento integrato psicomotorio e della memoria sono in grado di migliorare le abilità cognitive. A dimostrazione che, anche a 120 anni, il cervello umano, opportunamente stimolato, può esprimere sorprendenti potenzialità.

"Quando cominciamo a dimenticare nomi, cose, appuntamenti, quando faticiamo a trovare la giusta concentrazione, allora abbiamo bisogno di un po' di sana ginnastica della mente e del corpo"

La ginnastica della mente o brain training, rappresenta un ottimo sistema non solo per rallentare l'insorgere dell'Alzheimer ma, anche, per aumentare la stima di sé e, quindi, la qualità della vita.

Sulla base di recenti studi è stata validata l'efficacia del Brain Training (JAMA 2002) e, altre ricerche (New England Journal of Medicine 2003) hanno chiarito che tra i pilastri di un buon allenamento mentale ha piena cittadinanza il gioco, ancor più se vario e condiviso con altri

Al gioco, ovviamente, in una corretta applicazione del

"mens sana in corpore sano", si deve unire una adeguata attività fisica con l'ascolto musicale che, non solo mantiene una sufficiente elasticità ma previene malattie cerebrali come l'ictus.

Ginnastica Dolce - Memory Training

E' stata quindi ideata un'attività di ginnastica della mente (incentrata su giochi matematici, linguistici, enigmistici, creativi e mnemonici) abbinata alla **Ginnastica Dolce Memory Training** ed alla musica, capace di offrire l'opportunità a tutta la popolazione anziana, di migliorare la qualità della propria vita e ritardare il più possibile il decadimento delle proprie funzionalità.

L'attività sarà accompagnata da esercizi motori che andranno a interferire con la memoria. Svilupperemo sequenze motorie a breve e lungo termine , in modo da abbinare la memoria e il movimento. Si userà la musica per stimolare la ritmizzazione motoria e l'attenzione. (balli specifici). La musica è fatta di ritmo, suoni e timbro che agiscono sul corpo e sui

nostri impulsi bioenergetici come il respiro, il movimento, le onde cerebrali e i battiti cardiaci.

(Es. miglioramento della concentrazione ,
cambiamento stato d'animo)

Contrastare la
solitudine, l'inattività, la
sedentarietà

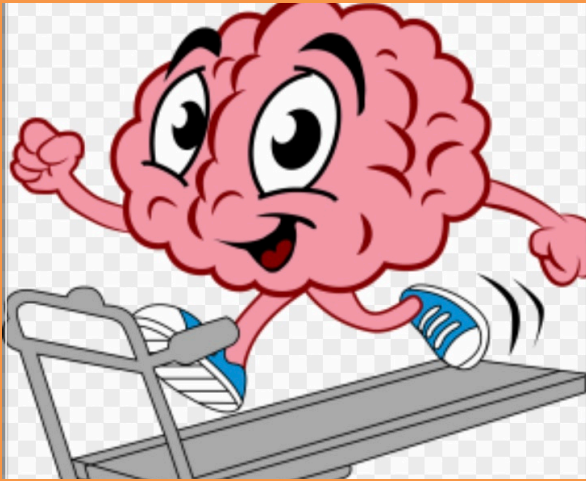


A contrastare le
patologie mentali senili (
prevenzione demenza
senile)

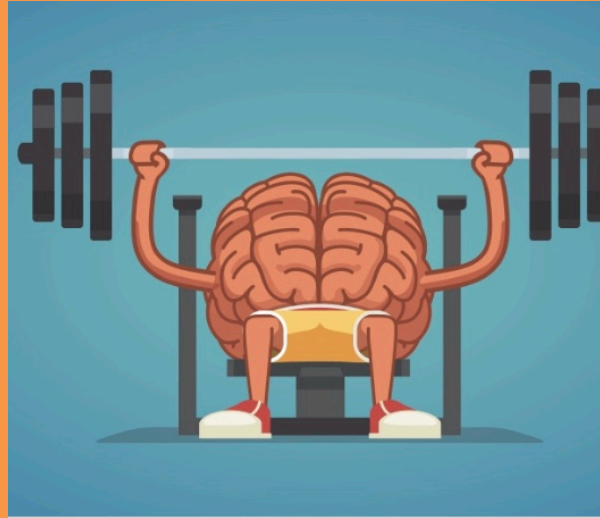
OBIETTIVI
Il progetto
tende a :

A migliorare lo stato
fisico, psicofisico,
cognitivo e l'autostima.

A far diventare l'attività
motoria una buona pratica
quotidiana



MUSICA



MENTE



CORPO

Grazie per l'attenzione