

Brain training

PRESENTAZIONE DEL CORSO: presupposti teorici e svolgimento

L'invecchiamento è associato a un cambiamento nelle funzioni cognitive, in particolare nella memoria. I cambiamenti non avvengono solo in caso di invecchiamento patologico, ma anche nell'invecchiamento fisiologico (cioè in assenza di patologie neurologiche).

La differenza sta nel fatto che i cambiamenti che avvengono nel normale processo di invecchiamento non incidono in modo significativo sulla vita quotidiana. È quindi del tutto normale che, con il passare degli anni, si manifestino dei problemi di memoria come dimenticare il nome di una persona, un numero di telefono o dove sono stati lasciati gli occhiali. Invece, difficoltà più frequenti o significative come perdersi mentre si torna a casa o non riuscire a gestire la pensione potrebbero essere segnali di allarme di un invecchiamento non fisiologico. In questi casi è consigliabile rivolgersi ad un esperto per capire la causa del problema.

Riportando il focus sul normale processo di invecchiamento, le neuroscienze hanno confermato che, sebbene la memoria sia uno degli aspetti più sensibili al passare degli anni, le dimenticanze si possono contrastare e il cervello può essere mantenuto attivo. Alla base di queste affermazioni c'è l'importante concetto di plasticità del cervello: la struttura del cervello non rimane sempre la stessa, ma si riorganizza sulla base delle stimolazioni che riceve dall'esterno. Dunque nuovi apprendimenti e interventi di potenziamento cognitivo in terza età permettono di dare vita a fenomeni come la creazione di nuovi circuiti neuronali.

Il corso di potenziamento della memoria (o training della memoria) proposto si basa sui risultati di anni di ricerche effettuate dal Dipartimento di Scienze del Sistema Nervoso e del Comportamento dell'Università degli Studi di Pavia, ha un approccio LEARNER-ORIENTED, cioè basato sul coinvolgimento attivo dei partecipanti, e viene effettuato in gruppo perché questo permette di mantenere alto il livello di motivazione e coinvolgimento. L'intervento, in particolare, si basa sull'insegnamento di due strategie: la generalizzazione di immagini interattive e la creazione di frasi, che permettono di creare associazioni tra le informazioni (tramite immagini o frasi).

Il training prevede 7 incontri a cadenza settimanale: durante il primo incontro viene effettuata una valutazione iniziale per capire il livello di partenza dei partecipanti; 4 incontri prevedono esercizi e attività; il sesto è dedicato alla valutazione post-intervento per capire se ci sono stati miglioramenti; infine, durante l'ultimo incontro è prevista la consegna dei risultati sull'efficacia dell'intervento (con riscontri sia individualizzati, sia di gruppo).

Le fasi di valutazioni sono molto importanti sia per calibrare l'intervento in base al livello dei partecipanti, sia per avere un riscontro finale sull'utilità del percorso svolto. Nel caso in cui si presentino casi di non-miglioramento, sarà possibile discuterne con il diretto interessato per capirne la causa: potrebbe essere che nel giorno della valutazione finale la persona non stesse bene fisicamente e questo potrebbe aver influenzato la prestazione, oppure che in certi compiti ci sia stato un miglioramento e in altri no, o ancora che avesse un livello di partenza già alto con pochi margini di miglioramento (in questo caso il training avrebbe avuto comunque un'utilità di mantenimento).

SINTESI PER GLI ISCRITTI:

Il cervello è molto simile ad un muscolo: per rinforzarlo e mantenerlo attivo bisogna allenarlo!
In quest'ottica, lo scopo del corso è allenare e migliorare la memoria, facendo esercizi e imparando strategie che possono essere applicate nella vita quotidiana.

QUANTO DURA IL CORSO?

Sono previsti 7 incontri settimanali (1 ora circa ad incontro).

QUANTE PERSONE POSSONO PARTECIPARE?

Le iscrizioni sono a numero chiuso: 10 persone max.

CHI PUÒ PARTECIPARE?

Chiunque abbia dai 60 anni in su, in assenza di patologie neurologiche o neurodegenerative.