

ESERCIZI COGNITIVI





La parola sulla punta della lingua...



Razionale:

Il linguaggio, o fluenza verbale, è una tra le abilità più raffinate dell'essere umano. La capacità di esprimere pensieri complessi con un vocabolario di oltre 50.000 parole rende la nostra specie unica nel mondo animale. Questa funzione è gestita da due aree presenti nel lobo temporale sinistro, l'area di Wernicke e l'area di Broca, grandi poco più di due monete da 50 centesimi.

Il linguaggio si esprime attraverso due funzioni:

- o la "fluenza verbale fonemica", ossia la capacità di prendere una determinata parola al momento opportuno
- o la "fluenza verbale semantica", che si riferisce alla capacità di utilizzare vocaboli diversi per esprimere lo stesso concetto.

Nonostante l'elevata specializzazione umana in questa abilità, a volte capita di non trovare la parola giusta al momento giusto, attivando quel fastidioso fenomeno della "parola sulla punta della lingua". Col passare del tempo questa abilità tende a decadere, producendo un linguaggio sempre più povero e ripetitivo, boicottando anche la qualità stessa del pensiero.

Obiettivo:

L'allenamento si propone di rendere più efficace le due "fluenze verbali" (fonemica e semantica) attraverso il rinforzo del 'piglio', ossia la capacità di prendere rapidamente e in modo preciso la parola cercata (come ad esempio i nomi propri di persone, città, sinonimi ecc.).

Un esercizio costante di queste abilità consente di migliorare il linguaggio e ridurre il fastidioso fenomeno della 'parola sulla punta della lingua', mantenendo un adeguato livello di efficienza nella formulazione del linguaggio.

Presentazione degli esercizi:

Gli esercizi per il linguaggio richiedono di dire ad alta voce o scrivere nelle caselle tutte le parole che vengono in mente che iniziano con una lettera dell'alfabeto o fanno riferimento ad una determinata categoria.

Per un miglior risultato, si propone di svolgere gli esercizi per 5-10 minuti, in 2-3 volte al giorno. È importante che gli esercizi siano ripetuti a distanza di tempo, piuttosto che svolgerli in un'unica soluzione.

Strategia:

Un modo efficace per recuperare le parole è il 'rastrello alfabetico': si procede affiancando alla lettera A le lettere dell'alfabeto in ordine crescente "Ab, Ac, Ad...". Si può affinare la strategia, aggiungendo la 3^ lettera "Aba, Abe, Abi...".





1° Esercizio

Scrivi nelle caselle tutte le parole che vengono in mente che iniziano con la lettera "A".





difficoltà: O •







2° Esercizio

Scrivere tutte le parole che appartengono alla categoria: **COLORI** (esempio: rosso, bianco, arancione).

Tempo: 5 minuti



Eventuali annotazioni sulla funzione cognitiva "linguaggio": (strategie efficaci di recupero, eventuali					
difficoltà ecc.)					



Scrivere tutte le parole che iniziano con le lettere TR e finiscono in A (esempio: traccia, treccia, trama).

Tempo: 5 minuti



Eventuali annotazioni sulla funzione cognitiva "linguaggio": (strategie efficaci di recupero, eventuali				
difficoltà ecc.)				



Le attvità di Assomensana

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2004 con lo scopo di individuare i meccanismi e le strategie per rallentare l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le funzioni cognitive a tutte le età. Nel corso degli anni Assomensana ha sviluppato metodologie di intervento rigorosamente scientifiche nell'ambito della stimolazione cognitiva, affermandosi come ente di riferimento nell'ambito della neuropsicologia applicata alla prevenzione del decadimento cognitivo.

Dall'esperienza maturata con oltre 5.000 pazienti e più di 20.000 ore di attività, Assomensana ha messo a punto: il METODO MENSANA®, per rendere efficace l'intervento di stimolazione cognitiva da parte dei professionisti clinici; il programma di GINNASTICA MENTALE®, una vera e propria palestra per la mente, che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, le abilità e le prestazioni del cervello.

Le basi scientifiche dell'azione Assomensana

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il Nerve Growgth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti.

Sulla scia degli studi iniziati oltreoceano, negli anni '80 Yves Bard del Max Planck Institute di Monaco (D) ha individuato un'altra molecola, il Brain-Derived Neurotrophic Factor (BNGF), che, a differenza dell'NGF, è presente in quasi tutto il cervello, corteccia compresa. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule, in particolare quelle dell'ippocampo, struttura sottocorticale nota per essere la sede della memoria e dell'apprendimento, e hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimolati cognitivi. Ne consegue che le strutture cerebrali deputate ad esprimere le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età, purchè l'ambiente sia in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le aree interessate .

Il Presidente di Assomensana

Giuseppe Alfredo Iannoccari è laureato in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università degli studi di Bologna.

Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università degli studi di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Bergamo.

È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale.

Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è relatore scientifico in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive.



Di recente, si sono moltiplicate le iniziative di stimolazione cognitiva, molte volte senza un razionale scientifico di fondo e con modalità da "rivista enigmistica". Per dare ordine a queste attività, tra i tanti studi che sono stati prodotti sulla stimolazione cognitiva pubblicate su autorevoli riviste come Jama, Science, Nature ecc., c'è lo studio Wiley (Martin et al., 2011) della Cochrane ce ha condotto una meta-analisi su 150 studi, dai quali risulta una buona evidenza scientifica delle attività di stimolazione cognitiva.



La parola sulla punta della lingua...



Razionale:

Il linguaggio, o fluenza verbale, è una tra le abilità più raffinate dell'essere umano. La capacità di esprimere pensieri complessi con un vocabolario di oltre 50.000 parole rende la nostra specie unica nel mondo animale. Questa funzione è gestita da due aree presenti nel lobo temporale sinistro, l'area di Wernicke e l'area di Broca, grandi poco più di due monete da 50 centesimi.

Il linguaggio si esprime attraverso due funzioni:

- o la "fluenza verbale fonemica", ossia la capacità di prendere una determinata parola al momento opportuno
- o la "fluenza verbale semantica", che si riferisce alla capacità di utilizzare vocaboli diversi per esprimere lo stesso concetto.

Nonostante l'elevata specializzazione umana in questa abilità, a volte capita di non trovare la parola giusta al momento giusto, attivando quel fastidioso fenomeno della "parola sulla punta della lingua". Col passare del tempo questa abilità tende a decadere, producendo un linguaggio sempre più povero e ripetitivo, boicottando anche la qualità stessa del pensiero.

Obiettivo:

L'allenamento si propone di rendere più efficace le due "fluenze verbali" (fonemica e semantica) attraverso il rinforzo del 'piglio', ossia la capacità di prendere rapidamente e in modo preciso la parola cercata (come ad esempio i nomi propri di persone, città, sinonimi ecc.).

Un esercizio costante di queste abilità consente di migliorare il linguaggio e ridurre il fastidioso fenomeno della 'parola sulla punta della lingua', mantenendo un adeguato livello di efficienza nella formulazione del linguaggio.

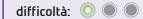
Presentazione degli esercizi:

Gli esercizi per il linguaggio richiedono di dire ad alta voce o scrivere nelle caselle tutte le parole che vengono in mente che iniziano con una lettera dell'alfabeto o fanno riferimento ad una determinata categoria.

Per un miglior risultato, si propone di svolgere gli esercizi per 5-10 minuti, in 2-3 volte al giorno. È importante che gli esercizi siano ripetuti a distanza di tempo, piuttosto che svolgerli in un'unica soluzione.

Strategia:

Un modo efficace per recuperare le parole è il 'rastrello alfabetico': si procede affiancando alla lettera A le lettere dell'alfabeto in ordine crescente "Ca, Ce, Ci...". Si può affinare la strategia, aggiungendo la 3^ lettera "Cab, Cac, Cad...".



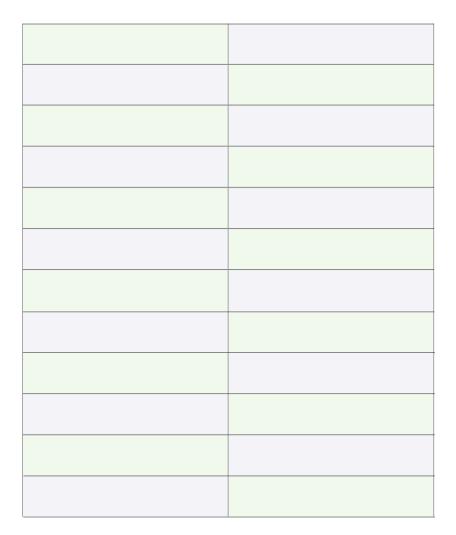


1° Esercizio

Scrivere nelle caselle tutte le parole che vengono in mente che iniziano con la lettera "C".

che iniziano con la lettera "C". Le parole devono essere tutte diverse. Tempo: 5 minuti





Eventuali annotazioni sulla funzione cognitiva "linguaggio": (strategie efficaci di recupero, eventuali					
difficoltà ecc.)					

difficoltà: O •





2° Esercizio

Scrivere tutte le parole che appartengono alla categoria: ABBIGLIAMENTO (esempio: giacca, camicia, pantalone ecc. Valgono anche gli accessori).

Tempo: 5 minuti



Eventuali annotazioni sulla funzione cognitiva "linguaggio": (strategie efficaci di recupero, eventuali					
difficoltà ecc.)					



Scrivere tutte le parole che iniziano con le lettere CR e finiscono in E (esempio: Cratere, Cremonese, Crine).

Tempo: 5 minuti



Eventuali annotazioni sulla funzione cognitiva "linguaggio": (strategie efficaci di recupero, eventuali				
difficoltà ecc.)				



Le attvità di Assomensana

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2004 con lo scopo di individuare i meccanismi e le strategie per rallentare l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le funzioni cognitive a tutte le età. Nel corso degli anni Assomensana ha sviluppato metodologie di intervento rigorosamente scientifiche nell'ambito della stimolazione cognitiva, affermandosi come ente di riferimento nell'ambito della neuropsicologia applicata alla prevenzione del decadimento cognitivo.

Dall'esperienza maturata con oltre 5.000 pazienti e più di 20.000 ore di attività, Assomensana ha messo a punto: il METODO MENSANA®, per rendere efficace l'intervento di stimolazione cognitiva da parte dei professionisti clinici; il programma di GINNASTICA MENTALE®, una vera e propria palestra per la mente, che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, le abilità e le prestazioni del cervello.

Le basi scientifiche dell'azione Assomensana

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il Nerve Growgth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti.

Sulla scia degli studi iniziati oltreoceano, negli anni '80 Yves Bard del Max Planck Institute di Monaco (D) ha individuato un'altra molecola, il Brain-Derived Neurotrophic Factor (BNGF), che, a differenza dell'NGF, è presente in quasi tutto il cervello, corteccia compresa. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule, in particolare quelle dell'ippocampo, struttura sottocorticale nota per essere la sede della memoria e dell'apprendimento, e hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimolati cognitivi. Ne consegue che le strutture cerebrali deputate ad esprimere le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età, purchè l'ambiente sia in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le aree interessate .

Il Presidente di Assomensana

Giuseppe Alfredo Iannoccari è laureato in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università degli studi di Bologna.

Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università degli studi di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Bergamo.

È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale.

Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è relatore scientifico in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive.



Di recente, si sono moltiplicate le iniziative di stimolazione cognitiva, molte volte senza un razionale scientifico di fondo e con modalità da "rivista enigmistica". Per dare ordine a queste attività, tra i tanti studi che sono stati prodotti sulla stimolazione cognitiva pubblicate su autorevoli riviste come Jama, Science, Nature ecc., c'è lo studio Wiley (Martin et al., 2011) della Cochrane ce ha condotto una meta-analisi su 150 studi, dai quali risulta una buona evidenza scientifica delle attività di stimolazione cognitiva.





Memoria di numeri



Razionale:

La memoria dei numeri costituisce un'abilità cognitiva di ordine superiore, poiché richiede l'apprendimento di materiale astratto, quali sono appunto i numeri.

Considerato che i numeri si trovano in ogni ambito della nostra quotidianità e il loro utilizzo coinvolge anche altre abilità, come il ragionamento, la pianificazione e la creatività, l'uso di questo materiale è fondamentale per una stimolazione cognitiva ad ampio raggio.

Obiettivo:

Gli esercizi di memoria di numeri, oltre a stimolare e sviluppare l'emisfero sinistro, sollecitano l'uso di strategie che coinvolgono molteplici aree cerebrali, come il lobo frontale e il lobo parietale sinistro.

Presentazione degli esercizi:

Il caregiver legge all'assistito una sequenza di numeri, chiedendo di memorizzarli.

Il soggetto ripeterà al termine di ogni stringa la sequenza di numeri nell'ordine in cui sono stati letti.

Ogni sessione di esercizio è composta da 5 serie numeriche.

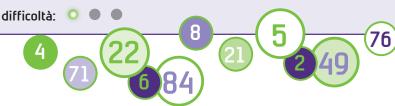
È importante ripetere l'esercizio 2-3 volte al giorno, a distanza di tempo, piuttosto che svolgere gli esercizi in un'unica soluzione.

Strategia:

I numeri possono essere appresi con almeno 5 strategie diverse:

L'uso dell'una o dell'altra strategia dipende dalla predisposizione del soggetto, che può trovarsi meglio con una modalità piuttosto che con un'altra.

La strategia che utilizzeremo in questa sessione è detta "Associativa" e consiste nell'associare il numero a qualcosa di conosciuto, come una data di nascita (es. l'anno di nascita "1946" oppure la propria età "71"), un giorno festivo (es. "25" come Natale), un numero civico (es. il numero "12" della propria via) eccetera. Nel proporre i numeri, si sollecita il soggetto a creare delle associazioni. Se non riuscirà nelle associazioni non insistere, l'importante è che ci provi a farlo.



"Leggerò tre frasi, al termine di ciascuna ripeta i numeri che ha sentito".

Far ripetere i numeri al termine di ciascuna stringa.

Chiedere "se" e "quale" associazione gli è venuta in mente per memorizzarli.

Frase 1. Alle 8 del mattino Mario prese con se 5 panini per portarli in campagna, dove lo attendevano i 3 amici per fare un pic-nic.

Risposta: 8 - 5 - 3

Frase 2. Ascolta Radio 2, stanno trasmettendo un bel brano di musica classica che ricorda l'opera n.55 di Mozart. Fammi sapere se ti piace di più questa o la n.27.

Risposta: 2 - 55 - 27

Frase 3. Il volo n.67 delle 5.30 è stato cancellato, meglio aspettare in aeroporto e aspettare il volo per Madrid delle 12.

Risposta: 67 - 5.30 - 12

N.B. l'esercizio può essere ripetuto più volte con numeri diversi .



8 21 5 76

1° Esercizio

"Leggerò una serie di numeri e lettere, al termine ripetere ciò che si ricorda".

Far ripetere la serie al termine di ciascuna stringa.

Chiedere "se" e "quale" associazione gli è venuta in mente per memorizzarla.

Numeri	Ripetizione
3 - C - 5 - E	
4 - D - 1 - A	
B-2-7-G	
F-6-8-H	

N.B. l'esercizio può essere ripetuto più volte con numeri e lettere diversi.

Memoria

difficoltà: O O =







3° Esercizio

"Legga i numeri riportati nei riquadri di ciascuna colonna. Ripeta quelli che ricorda nell'esatta posizione (es. nella seconda casella c'è il X e nella quadra casella c'è Y)".

Far leggere una colonna per volta e farli ripetere coprendo lo schema. Chiedere "se" e "quale" associazione gli è venuta in mente per memorizzarli.

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

N.B. l'esercizio può essere ripetuto più volte con numeri e lettere diversi.

Eventuali annotazioni sulla funzione cognitiva "memoria verbale" (strategie efficaci di realizzazione,					
eventuali difficoltà, ecc.)					



Le attvità di Assomensana

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2004 con lo scopo di individuare i meccanismi e le strategie per rallentare l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le funzioni cognitive a tutte le età. Nel corso degli anni Assomensana ha sviluppato metodologie di intervento rigorosamente scientifiche nell'ambito della stimolazione cognitiva, affermandosi come ente di riferimento nell'ambito della neuropsicologia applicata alla prevenzione del decadimento cognitivo.

Dall'esperienza maturata con oltre 5.000 pazienti e più di 20.000 ore di attività, Assomensana ha messo a punto: il METODO MENSANA®, per rendere efficace l'intervento di stimolazione cognitiva da parte dei professionisti clinici; il programma di GINNASTICA MENTALE®, una vera e propria palestra per la mente, che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, le abilità e le prestazioni del cervello.

Le basi scientifiche dell'azione Assomensana

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il Nerve Growgth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti.

Sulla scia degli studi iniziati oltreoceano, negli anni '80 Yves Bard del Max Planck Institute di Monaco (D) ha individuato un'altra molecola, il Brain-Derived Neurotrophic Factor (BNGF), che, a differenza dell'NGF, è presente in quasi tutto il cervello, corteccia compresa. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule, in particolare quelle dell'ippocampo, struttura sottocorticale nota per essere la sede della memoria e dell'apprendimento, e hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimolati cognitivi. Ne consegue che le strutture cerebrali deputate ad esprimere le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età, purchè l'ambiente sia in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le aree interessate .

Il Presidente di Assomensana

Giuseppe Alfredo Iannoccari è laureato in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università degli studi di Bologna.

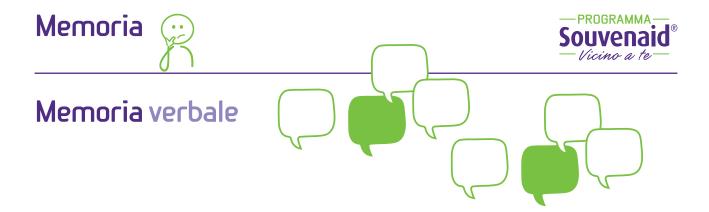
Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università degli studi di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Bergamo.

È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale.

Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è relatore scientifico in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive.



Di recente, si sono moltiplicate le iniziative di stimolazione cognitiva, molte volte senza un razionale scientifico di fondo e con modalità da "rivista enigmistica". Per dare ordine a queste attività, tra i tanti studi che sono stati prodotti sulla stimolazione cognitiva pubblicate su autorevoli riviste come Jama, Science, Nature ecc., c'è lo studio Wiley (Martin et al., 2011) della Cochrane ce ha condotto una meta-analisi su 150 studi, dai quali risulta una buona evidenza scientifica delle attività di stimolazione cognitiva.



Razionale:

Tutto ciò che ascoltiamo viene appreso ed elaborato a livello di memoria verbale.

Quando conversiamo con altre persone, ascoltiamo un programma alla radio o in tv, le informazioni vengono comprese e indirizzate nelle strutture del cervello (ippocampo) dedicate alla memoria verbale.

Questa memoria, nonostante sia molto sollecitata durante il giorno, ha una resa molto bassa in termini di apprendimento e conservazione delle informazioni. Infatti, di ciò che sentiamo riusciamo a ricordare poco più del 20%. Il vecchio adagio che recita: "Se sento dimentico, se vedo ricordo, se faccio imparo" è proprio vero!

Obiettivo:

Viviamo in un mondo ricco di stimoli e conoscenza, dove la vera sfida consiste nel gestire e organizzare questa grande mole di informazioni.

L'allenamento si propone di stimolare e rinforzare questa memoria per ricordare ciò che ci interessa ed essere il più efficienti possibile.

Presentazione degli esercizi:

Gli esercizi contengono materiale verbale di diversa natura: elenchi di parole (esempio: mare – torre – luna ...); coppie di parole (mare-monti // sole-luna...) racconto (alle 7.30 del mattino Mario Bianchi si recava in auto presso il suo ufficio in centro).

Il caregiver legge le parole all'assistito, il quale è invitato a ricordare, al termine della lettura, il maggior numero di parole.

Strategia:

Per fissare al meglio le informazioni di tipo verbale è utile attivare una forma di "ascolto attivo" centrato sulle parole chiave da ricordare.

Nel brano "alle 7.30 del mattino Mario Bianchi si recava in auto presso il suo ufficio in centro" il soggetto ripete, mentre ascolta, gli elementi salienti come "7.30", "Mario Bianchi", "ufficio".

Per ricordare più parole è utile ripeterle mentalmente e collegarle tra loro. In questo modo, si utilizza la strategia della "concatenazione di parole in una storia".

Se, ad esempio, si deve ricordare "mare – torre – luna", le tre parole possono essere legate in una storia (sul <u>mare</u> si rispecchiano la <u>torre</u> del castello e la <u>luna</u> piena) oppure si crea un'immagine visiva mentale che contenga tutti e tre gli elementi.





"Leggerò una serie di parole, al termine ripetere quelle che ricorda".

Far ripetere le parole al termine di ciascuna serie di tre parole.

Chiedere "se" e "quale" associazione gli è venuta in mente per memorizzarle.

Parole	Ripetizione
CONO - PERA - CASA	
LANA - LINO - CERA	
SERATA - MATITA - SENTIERO	
CELTICO - MITICO - SEVERO	
GENETICO - MIELOSO - VANESIO	

N.B. l'esercizio può essere ripetuto più volte con parole di difficoltà crescente (composte da 2, 3 o 4 sillabe).

difficoltà: O •





2° Esercizio

"Leggerò una parola e lei mi dirà un'altra parola che si può associare che inizia con una lettera che le dirò. Al termine, ripetere le coppie così formate" (esempio: Bar | C = Caffè, quindi ripetere la coppia "Bar/Caffè")

Far ripetere le parole al termine di ciascuna coppia. Chiedere "se" e "quale" associazione gli è venuta in mente per memorizzarle.

Parole	Associazione	Ripetizione coppie di parole
BAR	С	
RETE	M	
PASTA	S	
CARNE	В	
VAPORE	A	

Al termine, far ripetere le coppie di parole che ricorda, magari suggerendo la lettera iniziale della parola associata (c, m, s...).

N.B. l'esercizio può essere ripetuto più volte con parole e lettere diverse.



3° Esercizio
"Leggerò tre brevi storie, al termine di ciascuna ripeta almeno 3 informazioni
che ricorda".
l° storia
Se aggiungi le 3 melanzane grigliate, la mozzarella, il pomodoro e il basilico farai un ottimo piatto estivo. Fresco, leggero e nutriente, ti sazierà fino a sera.
Ripetere almeno 3 informazioni del brano =
2° storia
Erano le 9.00 di sera quando Monica accese il televisore e vide le immagini della città che avrebbe sempre voluto visitare. Propose al marito Enzo di organizzare una vacanza per la prossima estate, il quale accettò volentieri.
Ripetere almeno 3 informazioni del brano =
3° storia
"Metti subito la pistola sul tavolo e alza le mani" disse il poliziotto al malvivente, portandolo con se al distretto. John è stato accolto con entusiasmo dai colleghi del reparto anti-crimine dove lavora da 15 anni ed è molto apprezzato dal suo capo.
Ripetere almeno 3 informazioni del brano =
N.B. Il'esercizio può essere ripetuto più volte con brevi storie della stessa lunghezza.
Eventuali annotazioni sulla funzione cognitiva "memoria verbale": (strategie efficaci di realizzazione,
eventuali difficoltà ecc.)



Le attvità di Assomensana

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2004 con lo scopo di individuare i meccanismi e le strategie per rallentare l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le funzioni cognitive a tutte le età. Nel corso degli anni Assomensana ha sviluppato metodologie di intervento rigorosamente scientifiche nell'ambito della stimolazione cognitiva, affermandosi come ente di riferimento nell'ambito della neuropsicologia applicata alla prevenzione del decadimento cognitivo.

Dall'esperienza maturata con oltre 5.000 pazienti e più di 20.000 ore di attività, Assomensana ha messo a punto: il METODO MENSANA®, per rendere efficace l'intervento di stimolazione cognitiva da parte dei professionisti clinici; il programma di GINNASTICA MENTALE®, una vera e propria palestra per la mente, che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, le abilità e le prestazioni del cervello.

Le basi scientifiche dell'azione Assomensana

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il Nerve Growgth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti.

Sulla scia degli studi iniziati oltreoceano, negli anni '80 Yves Bard del Max Planck Institute di Monaco (D) ha individuato un'altra molecola, il Brain-Derived Neurotrophic Factor (BNGF), che, a differenza dell'NGF, è presente in quasi tutto il cervello, corteccia compresa. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule, in particolare quelle dell'ippocampo, struttura sottocorticale nota per essere la sede della memoria e dell'apprendimento, e hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimolati cognitivi. Ne consegue che le strutture cerebrali deputate ad esprimere le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età, purchè l'ambiente sia in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le aree interessate .

Il Presidente di Assomensana

Giuseppe Alfredo Iannoccari è laureato in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università degli studi di Bologna.

Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università degli studi di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Bergamo.

È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale.

Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è relatore scientifico in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive.



Di recente, si sono moltiplicate le iniziative di stimolazione cognitiva, molte volte senza un razionale scientifico di fondo e con modalità da "rivista enigmistica". Per dare ordine a queste attività, tra i tanti studi che sono stati prodotti sulla stimolazione cognitiva pubblicate su autorevoli riviste come Jama, Science, Nature ecc., c'è lo studio Wiley (Martin et al., 2011) della Cochrane ce ha condotto una meta-analisi su 150 studi, dai quali risulta una buona evidenza scientifica delle attività di stimolazione cognitiva.

Creatività





Razionale:

L'esercizio sollecita le aree cerebrali dell'emisfero destro, nel quale sono presenti le abilità creative e immaginative. Si tratta di aree poco stimolate durante la giornata, in quanto gran parte delle attività quotidiane richiedono ragionamento, logica, linguaggio, pianificazione, abilità quasi esclusivamente presenti nell'emisfero sinistro.

Obiettivo:

L'allenamento mira a stimolare e potenziare la creatività, abilità fondamentale per rendere più efficienti i processi di memorizzazione e risoluzione di problemi.

L'esercizio attiva i 3 processi sottostanti alla creatività:

- Flessibilità: capacità di spostarsi rapidamente da un'idea all'altra;
- Fluidità: abilità di produrre tante idee creative;
- Originalità: produrre idee particolarmente creative e non banali.

Presentazione degli esercizi:

Il caregiver sollecita l'assistito a svolgere gli esercizi in modo fantasioso e creativo.

Si propone di svolgere gli esercizi in 5-10 minuti, in due momenti diversi della giornata.

E' importante la ripetizione a distanza di tempo, piuttosto che svolgere gli esercizi in un'unica soluzione.

Strategia:

Lasciare vagare la mente in modo da liberare la creatività dalla logica e dalla ragione, che costituiscono dei freni razionali all'uso della creatività.

Si suggerisce di utilizzare le **libere associazioni di idee**, in modo da spaziare il più possibile e ridurre la fissità mentale che impedisce alla mente di esplorare idee innovative.





Costruire una storia stravagante e bizzarra, utilizzando le seguenti parole:

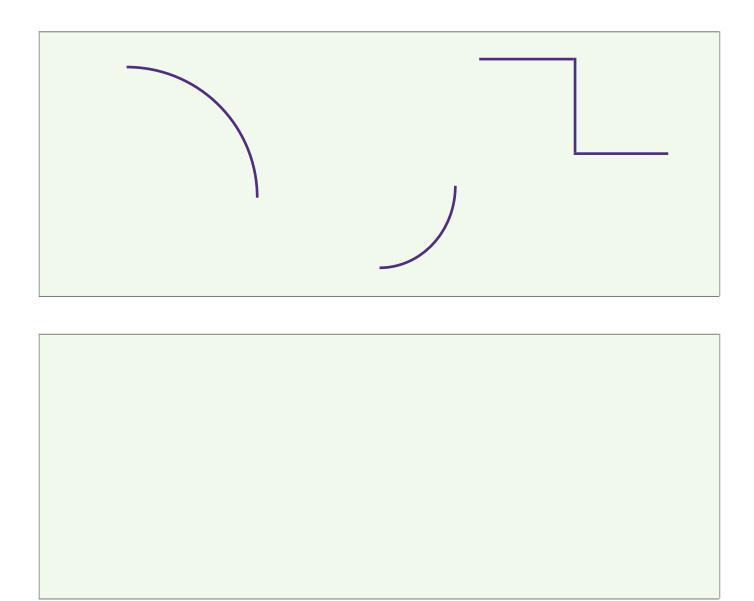


MELA - AUTO - PITONE			

N.B. l'esercizio può essere ripetuto più volte con parole diverse.



Svolgere un disegno che includa i tre segni riportati nel riquadro.



N.B. l'esercizio può essere ripetuto più volte con segni diversi.

difficoltà: O •



3° Esercizio

Molto importante è rompere gli schemi logici, utilizzando la parola "SE". Ad esempio, come sarebbe il mondo SE le auto andassero a sapone? In questo caso, il soggetto deve inventare spiegazioni di fantasia, perché nella realtà le auto non vanno a sapone!

"Dare almeno tre spiegazioni di fantasia di come sarebbe il mondo "SE" le persone avessero 4 braccia".

1.

1.		
2.		
3.		

N.B. l'esercizio può essere ripetuto più volte con affermazioni stravaganti diverse.

Eventuali annotazioni sulla funzione cognitiva "creatività": (strategie efficaci di realizzazione, eventuali difficoltà ecc.)



Le attvità di Assomensana

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2004 con lo scopo di individuare i meccanismi e le strategie per rallentare l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le funzioni cognitive a tutte le età. Nel corso degli anni Assomensana ha sviluppato metodologie di intervento rigorosamente scientifiche nell'ambito della stimolazione cognitiva, affermandosi come ente di riferimento nell'ambito della neuropsicologia applicata alla prevenzione del decadimento cognitivo.

Dall'esperienza maturata con oltre 5.000 pazienti e più di 20.000 ore di attività, Assomensana ha messo a punto: il METODO MENSANA®, per rendere efficace l'intervento di stimolazione cognitiva da parte dei professionisti clinici; il programma di GINNASTICA MENTALE®, una vera e propria palestra per la mente, che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, le abilità e le prestazioni del cervello.

Le basi scientifiche dell'azione Assomensana

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il Nerve Growgth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti.

Sulla scia degli studi iniziati oltreoceano, negli anni '80 Yves Bard del Max Planck Institute di Monaco (D) ha individuato un'altra molecola, il Brain-Derived Neurotrophic Factor (BNGF), che, a differenza dell'NGF, è presente in quasi tutto il cervello, corteccia compresa. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule, in particolare quelle dell'ippocampo, struttura sottocorticale nota per essere la sede della memoria e dell'apprendimento, e hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimolati cognitivi. Ne consegue che le strutture cerebrali deputate ad esprimere le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età, purchè l'ambiente sia in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le aree interessate .

Il Presidente di Assomensana

Giuseppe Alfredo Iannoccari è laureato in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università degli studi di Bologna.

Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università degli studi di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Bergamo.

È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale.

Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è relatore scientifico in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive.



Di recente, si sono moltiplicate le iniziative di stimolazione cognitiva, molte volte senza un razionale scientifico di fondo e con modalità da "rivista enigmistica". Per dare ordine a queste attività, tra i tanti studi che sono stati prodotti sulla stimolazione cognitiva pubblicate su autorevoli riviste come Jama, Science, Nature ecc., c'è lo studio Wiley (Martin et al., 2011) della Cochrane ce ha condotto una meta-analisi su 150 studi, dai quali risulta una buona evidenza scientifica delle attività di stimolazione cognitiva.





Memoria visiva



Razionale:

L'essere umano è una specie che vive prevalentemente di giorno. Di conseguenza, il senso che si è sviluppato maggiormente durante l'evoluzione è giocoforza la visione.

Se le raffinate capacità linguistiche sono governate da due aree cerebrali grandi quanto due monete da 50 cent., le nostre capacità visive hanno un'area cerebrale (il lobo occipitale, posto sotto la nuca, all'attaccatura del collo), grande quanto una banconota da 20 euro!

Ecco perché rimane più impressa un'immagine vista per pochi secondi che una parola udita più volte. Lo stimolo visivo fornisce infatti circa l'80% delle informazioni per la memorizzazione. La nostra mente lavora principalmente per immagini.

Obiettivo:

La memoria è come un grande contenitore di elevatissima capacità in cui confluiscono tutte le nostre esperienze personali e tutto ciò che i nostri sensi riescono a percepire. Mantenere un'elevata efficienza di questa funzione cognitiva aiuta la nostra memoria a fare meno fatica e a ricordare molte più informazioni.

Presentazione degli esercizi:

L'allenamento viene effettuato attraverso materiale visivo (foto, immagini, disegni ecc.) che il caregiver sottopone all'assistito. Lo scopo è attivare la memorizzazione dei particolari dell'immagine.

Strategia:

Osservare attentamente i dettagli del materiale visivo. Se si tratta di un'immagine molto ricca di elementi, suggerire di dividere in 4 quadranti l'immagine e di esplorarla un quadrante alla volta. Mentre si osserva, commentare mentalmente gli elementi inseriti nella scena.

difficoltà: O O





1° Esercizio

"Osservare attentamente la figura. Successivamente Le chiederò di rispondere ad alcune domande relative alle caratteristiche della scena."

Tempo: I minuto e dopo coprire l'immagine.



Risponda alle seguenti domande

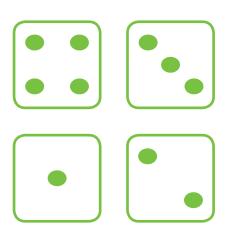
Chi fa la spesa, una signora o un signore?
Di che colore è il carrello?
Ci sono le uova?
C'è la frutta nel carrello?
Di che colore sono le scarpe della signora?
La signora ha la gonna?
Come sono i capelli della signora?







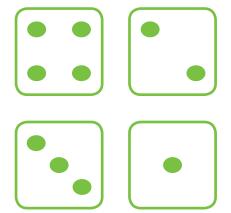
I. "Osservare attentamente l'immagine (una per volta). Successivamente Le chiederò di rispondere ad alcune domande relative alle caratteristiche della scena." Tempo: 30 secondi e dopo coprire l'immagine.



Risponda alle seguenti domande sui dadi

C'è la faccia con 6 punti?
Quali sono le due facce in alto?
Quali sono le due facce in basso?
Qual è la somma delle due facce a sinistra?
Qual è la somma delle due facce a destra?

2."Osservare attentamente l'immagine (una per volta). Successivamente Le chiederò di rispondere ad alcune domande relative alle caratteristiche della scena." Tempo: 30 secondi e dopo coprire l'immagine.



Risponda alle seguenti domande sui dadi

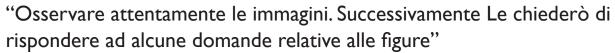
C'è la faccia con 6 punti?
Quali sono le due facce in alto?
Quali sono le due facce in basso?
Qual è la somma delle due facce a sinistra?
Qual è la somma delle due facce a destra?

difficoltà: O •









Tempo: I minuto e dopo coprire l'immagine.



Quante immagini ci sono?
Ci sono immagini di aerei?
Ci sono immagini di auto?
Ci sono immagini di biciclette?
Quante immagini di maschere ci sono?
Ci cono immagini di ospedale?
C'è un'immagine di scuola?

Eventuali annotazioni sulla funzione cognitiva "memoria visiva": (strategie efficaci di realizzazione,	
eventuali difficoltà ecc.)	



Le attvità di Assomensana

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2004 con lo scopo di individuare i meccanismi e le strategie per rallentare l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le funzioni cognitive a tutte le età. Nel corso degli anni Assomensana ha sviluppato metodologie di intervento rigorosamente scientifiche nell'ambito della stimolazione cognitiva, affermandosi come ente di riferimento nell'ambito della neuropsicologia applicata alla prevenzione del decadimento cognitivo.

Dall'esperienza maturata con oltre 5.000 pazienti e più di 20.000 ore di attività, Assomensana ha messo a punto: il METODO MENSANA®, per rendere efficace l'intervento di stimolazione cognitiva da parte dei professionisti clinici; il programma di GINNASTICA MENTALE®, una vera e propria palestra per la mente, che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, le abilità e le prestazioni del cervello.

Le basi scientifiche dell'azione Assomensana

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il Nerve Growgth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti.

Sulla scia degli studi iniziati oltreoceano, negli anni '80 Yves Bard del Max Planck Institute di Monaco (D) ha individuato un'altra molecola, il Brain-Derived Neurotrophic Factor (BNGF), che, a differenza dell'NGF, è presente in quasi tutto il cervello, corteccia compresa. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule, in particolare quelle dell'ippocampo, struttura sottocorticale nota per essere la sede della memoria e dell'apprendimento, e hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimolati cognitivi. Ne consegue che le strutture cerebrali deputate ad esprimere le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età, purchè l'ambiente sia in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le aree interessate .

Il Presidente di Assomensana

Giuseppe Alfredo Iannoccari è laureato in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università degli studi di Bologna.

Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università degli studi di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Bergamo.

È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale.

Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è relatore scientifico in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive.



Di recente, si sono moltiplicate le iniziative di stimolazione cognitiva, molte volte senza un razionale scientifico di fondo e con modalità da "rivista enigmistica". Per dare ordine a queste attività, tra i tanti studi che sono stati prodotti sulla stimolazione cognitiva pubblicate su autorevoli riviste come Jama, Science, Nature ecc., c'è lo studio Wiley (Martin et al., 2011) della Cochrane ce ha condotto una meta-analisi su 150 studi, dai quali risulta una buona evidenza scientifica delle attività di stimolazione cognitiva.







Razionale:

Quante volte capita di andare in una stanza e non ricordare cosa dobbiamo fare? O non ricordare dove abbiamo messo gli occhiali o il cellulare? Oppure se abbiamo chiuso il gas o la porta di casa?

Qualsiasi attività che compiamo, non automatica, richiede attenzione e concentrazione e come riusciamo a farla dipende dal "Sistema Attentivo Supervisore".

Questo sistema, posizionato nel logo frontale, costituisce una vera e propria 'cabina di regia' che monitora il mondo esterno e governa ogni nostra azione.

Quando questo sistema non è attivo o è sovraccarico, ecco in agguato le distrazioni. Molto di ciò che consideriamo dimenticanze sono in realtà frutto di un mancato monitoraggio del sistema attentivo.

Obiettivo:

L'attenzione è un bene prezioso e una risorsa limitata che dura dai 20 ai 40 minuti e poi decade. è molto sensibile alla stanchezza, sovra-stimolazione, cattiva alimentazione, mancanza di sonno e preoccupazioni.

L'allenamento mira a potenziare questa abilità, in modo da supportare e rendere più efficienti le altre capacità cognitive, prime fra tutte la memoria.

Presentazione degli esercizi:

Gli esercizi di potenziamento di questa funzione cognitiva si basano sullo sviluppo delle **tre** principali **tipologie di** attenzione:

- O Selettiva: abilità di individuare un elemento tra tanti altri
- O Sostenuta: capacità di restare concentrati il più a lungo possibile
- O Alternata: abilità di spostare rapidamente l'attenzione da un compito all'altro

Strategia:

Diversi accorgimenti aiutano a sviluppare questa particolare abilità, come ad esempio:

- 1. **contare, all'interno di un articolo di rivista il maggior numero di parole** (es. quante lettere "e" ci sono, oppure il nome di un oggetto o i nomi propri, o ancora i numeri in cifre ecc.)
- 2. osservare attentamente per 1-2 minuti i dettagli dei volti delle foto sui giornali o i particolari di un dipinto
- quando si segue un programma in TV, contare quante volte vengono citati nomi di persone e di città

Intrattenerci in giochi di discriminazione visiva e concentrazione come puzzle, ricerca di differenze tra due vignette ecc.





"Barrare nel testo tutte le parole che iniziano con la lettera A"

Più volte abbiamo sottolineato l'importanza di tenere a bada lo stress per le sue ripercussioni negative sullo stato di salute in generale e sul cervello e abilità cognitive in particolare.

Purtroppo, la parola 'stress' è così inflazionata che le conseguenze di questa condizione 'patologica' sono pericolosamente sottovalutate dal pubblico.

Per intenderci, basti pensare che **gli ormoni dello stress** - cortisolo in primis - boicottano e danneggiano i neuroni, soprattutto quelli dell'ippocampo, la struttura deputata all'apprendimento e alla memoria.

Tra i vari espedienti che la scienza ci propone per arginare questo fenomeno infiammatorio tutto moderno, emerge il regolare consumo di frutta e verdura. Oltre ad essere salutare per il fisico per le proprietà anti-infiammatorie e anti-ossidative, questi alimenti sono un potente anti-stress per il cervello.

A dirlo è l'Università di Sidney con uno studio pubblicato sul *British Medical Journal Open*. I ricercatori australiani hanno preso in esame il consumo di frutta e verdura e i livelli di stress di 60mila soggetti con età media di 45 anni e hanno analizzato i dati rilevati in due momenti diversi: nel biennio 2006-2008 e successivamente nel 2010.

N.B. l'esercizio può essere ripetuto cercando parole che iniziano o finiscono con altre lettere dell'alfabeto.





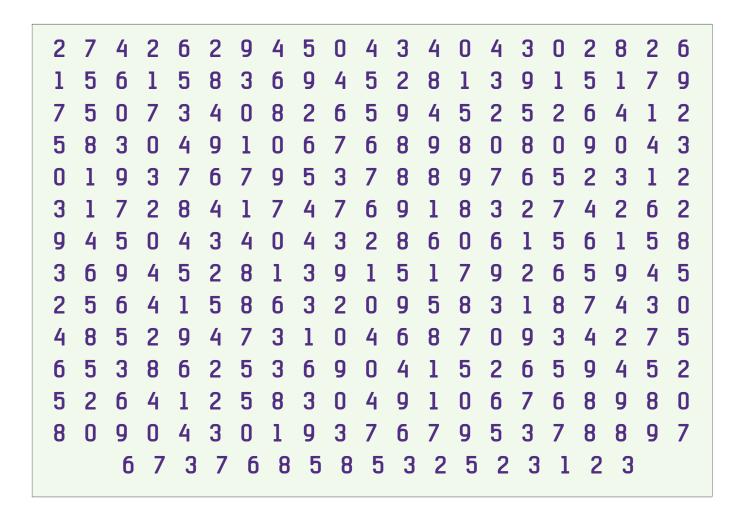
"Contare quanti sono": ((sottoporre due righe per volta e coprire le altre)

1° esercizio: contare uanti sono i numeri 2

2° esercizio: contare uanti sono i numeri 3

3° esercizio: contare, insieme i numeri I e 2 (fare come sopra, ma facendo contare due numeri per volta anziché solo uno (ad es.: 3 e 5; 0 e 3 ecc.)

Tempo: dare 30 secondi per gli esercizi 1 e 2 e 40 secondi per gli esercizi tipo 3



N.B. l'esercizio può essere ripetuto cercando numeri diversi, per riga o per colonna





- 1. tra le due vignette ci sono 2 differenze. Quali sono?
- 2. Quanti pioli hanno le scale?
- 3. Quanti pallini neri hanno le tende?
- 4. Quanti oggetti ci sono in totale nelle due vignette?

Tempo: dare 60 secondi





Eventuali annotazioni sulla funzione cognitiva "attenzione": (strategie efficaci di realizzazione, eventuali			
difficoltà ecc.)			



Le attvità di Assomensana

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2004 con lo scopo di individuare i meccanismi e le strategie per rallentare l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le funzioni cognitive a tutte le età. Nel corso degli anni Assomensana ha sviluppato metodologie di intervento rigorosamente scientifiche nell'ambito della stimolazione cognitiva, affermandosi come ente di riferimento nell'ambito della neuropsicologia applicata alla prevenzione del decadimento cognitivo.

Dall'esperienza maturata con oltre 5.000 pazienti e più di 20.000 ore di attività, Assomensana ha messo a punto: il METODO MENSANA®, per rendere efficace l'intervento di stimolazione cognitiva da parte dei professionisti clinici; il programma di GINNASTICA MENTALE®, una vera e propria palestra per la mente, che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, le abilità e le prestazioni del cervello.

Le basi scientifiche dell'azione Assomensana

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il Nerve Growgth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti.

Sulla scia degli studi iniziati oltreoceano, negli anni '80 Yves Bard del Max Planck Institute di Monaco (D) ha individuato un'altra molecola, il Brain-Derived Neurotrophic Factor (BNGF), che, a differenza dell'NGF, è presente in quasi tutto il cervello, corteccia compresa. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule, in particolare quelle dell'ippocampo, struttura sottocorticale nota per essere la sede della memoria e dell'apprendimento, e hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimolati cognitivi. Ne consegue che le strutture cerebrali deputate ad esprimere le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età, purchè l'ambiente sia in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le aree interessate .

Il Presidente di Assomensana

Giuseppe Alfredo Iannoccari è laureato in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università degli studi di Bologna.

Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università degli studi di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Bergamo.

È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale.

Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è relatore scientifico in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive.



Di recente, si sono moltiplicate le iniziative di stimolazione cognitiva, molte volte senza un razionale scientifico di fondo e con modalità da "rivista enigmistica". Per dare ordine a queste attività, tra i tanti studi che sono stati prodotti sulla stimolazione cognitiva pubblicate su autorevoli riviste come Jama, Science, Nature ecc., c'è lo studio Wiley (Martin et al., 2011) della Cochrane ce ha condotto una meta-analisi su 150 studi, dai quali risulta una buona evidenza scientifica delle attività di stimolazione cognitiva.





Memoria nomi volti



Razionale:

Ricordare un nome di persona è relativamente facile, così come ricordare un volto già visto. Meno facile è ricordare qual è il nome collegato ad una determinata persona. Infatti, la memoria dei nomi associati ai volti è tra i più difficili compiti che la nostra memoria possa fare, poiché si tratta di non una ma due aree cerebrali distinte: quella dedicata ai nomi propri e quella dedicata ai volti.

Obiettivo:

Allenare la memoria di nomi-volti significa rendere più duraturo il ricordo di persone con le quali entriamo in contatto.

L'obiettivo dell'esercizio è rinforzare le aree cerebrali deputate al ricordo dei nomi associati ai volti e consentire di instaurare buone relazioni con gli altri, in quanto fa piacere alle persone che si ricordi il proprio nome.

Presentazione degli esercizi:

Gli esercizi di memoria di nomi-volti utilizzano nomi comuni associati a volti di persone non conosciute. Si stimola il soggetto a ricordare proprio l'associazione tra il nome e quel determinato volto.

Strategia:

Quando si conosce una persona, è utile:

- Memorizzare subito il nome, associandolo ad una persona che già si conosce. Ad esempio, se devo ricordare Mario Bianchi, posso associare "Mario" a mio cugino e "Bianchi" ad un vicino di casa oppure ai 'denti bianchi di quella persona';
- Osservare attentamente i tratti del volto, distinguendo il viso in tre quadranti orizzontali:
 - 1. fronte e occhi
 - 2. naso e guance
 - bocca e mento

Si chiede al soggetto di trovare le caratteristiche presenti in ciascun quadrante del volto.



"Elencare tutti i nomi propri di persona che iniziano con la lettera A"

Tempo: 5 minuti

N.B. l'esercizio può essere ripetuto utilizzando altre lettere dell'alfabeto.





Osservare i volti e associare i nomi. Coprire le foto e i nomi e ricordare le caratteristiche dei bambini e i rispettivi nomi. Dopo 5 minuti, far vedere le 3 fotografie e chiedere quali sono i nominativi associati.



Chiara Codini



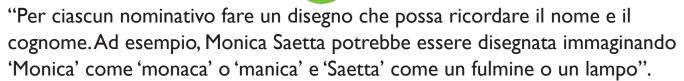
Mattia Biondi



Carlo Sciarpi

N.B. l'esercizio può essere ripetuto utilizzando fotografie di personaggi trovati su riviste e giornali.





Alice Marini		
Serena Polizzi		
Tania Bevacqua		
N.B. l'esercizio può essere ripetuto più volte con nomi e cognomi di fantasia.		
Eventuali annotazioni sulla funzione cognitiva "memoria nomi-volti": (strategie efficaci di recupero, eventuali difficoltà ecc.)		

Presentazione Assomensana



Le attvità di Assomensana

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2004 con lo scopo di individuare i meccanismi e le strategie per rallentare l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le funzioni cognitive a tutte le età. Nel corso degli anni Assomensana ha sviluppato metodologie di intervento rigorosamente scientifiche nell'ambito della stimolazione cognitiva, affermandosi come ente di riferimento nell'ambito della neuropsicologia applicata alla prevenzione del decadimento cognitivo.

Dall'esperienza maturata con oltre 5.000 pazienti e più di 20.000 ore di attività, Assomensana ha messo a punto: il METODO MENSANA®, per rendere efficace l'intervento di stimolazione cognitiva da parte dei professionisti clinici; il programma di GINNASTICA MENTALE®, una vera e propria palestra per la mente, che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, le abilità e le prestazioni del cervello.

Le basi scientifiche dell'azione Assomensana

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il Nerve Growgth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti.

Sulla scia degli studi iniziati oltreoceano, negli anni '80 Yves Bard del Max Planck Institute di Monaco (D) ha individuato un'altra molecola, il Brain-Derived Neurotrophic Factor (BNGF), che, a differenza dell'NGF, è presente in quasi tutto il cervello, corteccia compresa. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule, in particolare quelle dell'ippocampo, struttura sottocorticale nota per essere la sede della memoria e dell'apprendimento, e hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimolati cognitivi. Ne consegue che le strutture cerebrali deputate ad esprimere le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età, purchè l'ambiente sia in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le aree interessate .

Il Presidente di Assomensana

Giuseppe Alfredo Iannoccari è laureato in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università degli studi di Bologna.

Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università degli studi di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Bergamo.

È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale.

Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è relatore scientifico in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive.

Scrive articoli divulgativi sui temi delle neuroscienze per le principali riviste nazionali (L'Espresso, La Repubblica, Corriere della Sera, II Giorno, Libero, Ansa, AdnKronos, Dossier Salute di TV Sorrisi & Canzoni, Dossier Medicina, Ok Salute, Vanity faire, Glamour, Metro, Intimità, Gioia, Millionaire, Silhoutte, Viversani, Donna Moderna, Gente, Fox, Men's Health, ecc.) e collabora con TV (Rai I, Rainews 24, Rai 3, TG 5, Class News, Italia 7, Sky) e radio (Radio 24, Radio Rai I, Radio 101, Radio Montecarlo, Radio Capital, Radio Sound, Radio Bruno, Radio Marconi ecc.).



Di recente, si sono moltiplicate le iniziative di stimolazione cognitiva, molte volte senza un razionale scientifico di fondo e con modalità da "rivista enigmistica". Per dare ordine a queste attività, tra i tanti studi che sono stati prodotti sulla stimolazione cognitiva pubblicate su autorevoli riviste come Jama, Science, Nature ecc., c'è lo studio Wiley (Martin et al., 2011) della Cochrane ce ha condotto una meta-analisi su 150 studi, dai quali risulta una buona evidenza scientifica delle attività di stimolazione cognitiva.





Memoria di lavoro



Razionale:

La "memoria di lavoro" o "working memory", costituisce uno 'spazio mentale' in cui l'informazione viene temporaneamente mantenuta per consentirne il passaggio nella memoria a lungo termine. È anche fondamentale per mantenere gli elementi di un problema mentre vengono manipolati per trovare la soluzione. È una memoria a breve termine molto labile, che dura pochi secondi e poi si cancella. La sua capienza è limitata, potendo contenere massimo 7-8 informazioni elementari per volta.

Obiettivo:

Scopo dell'esercizio è rinforzare la capacità della memoria a breve termine di trattenere in memoria le informazioni che interessano, come quando si appuntano su un taccuino.

Obiettivo è anche allenare e stimolare la capacità di "manipolare" le informazioni che arrivano alla memoria di lavoro, necessaria per poter dare la risposta corretta.

Presentazione degli esercizi:

L'allenamento della 'memoria di lavoro' si avvale di parole o numeri che devono essere mantenuti il più a lungo possibile, finchè si svolge il compito richiesto.

Strategia:

Per sviluppare la 'memoria di lavoro' si possono utilizzare due tipi di strategia:

- 1. "associativa", che consiste nel creare un collegamento (associazione) tra le parole da ricordare
- 2. "geometrica", che consiste nel creare una sorta di collegamento di tipo spaziale tra le parole per ricordarne la posizione (es. formano una croce, sono una sopra all'altra, ecc...)

difficoltà: O O





1° Esercizio

"Leggerò due liste di parole. Attenzione, la seconda lista è quasi identica alla prima, ma aggiungerò UNA parola nuova. Dopo la lettura, mi dica il nome dell'oggetto che è stato aggiunto.

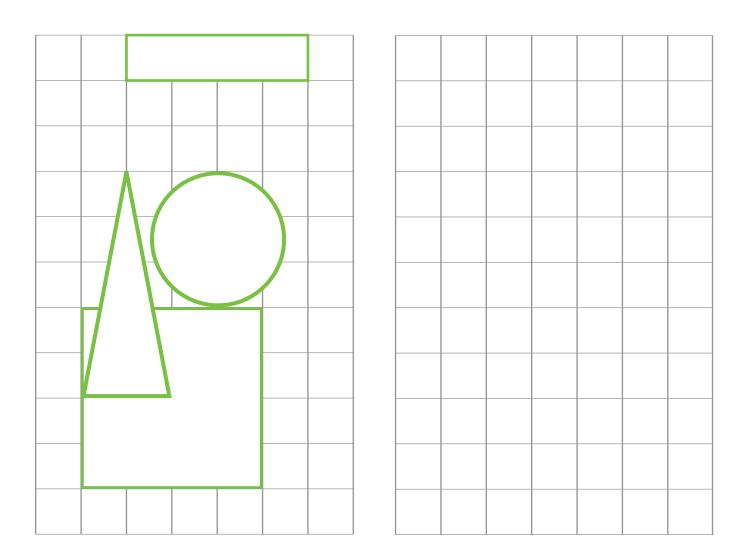
88	33	Esempio	
Prima lettura			
Cucchiaio	Piatto Coltello		
	Seconda	elettura	
Piatto	Piatto Coltello Forchetta		Cucchiaio
	Prima	lettura	
Biglietto	Film	Cinema	
	Seconda	a lettura	
Film	Biglietto	Poltrona	Cinema
	Prima	lettura	
Metro			
Seconda lettura			
Chilo	Peso	Metro	Litro
Prima lettura			
Bordo	Strada	Auto	Parcheggio
Seconda lettura			
Strada	Bordo	Fari	Auto

N.B. si può ripetere l'esercizio inserendo altre 3-4 parole in posizioni diverse.





"Osservare le figure riportate nel riquadro a sinistra. Dopo 30 secondi, coprire l'immagine e riprodurre il disegno nella griglia a destra. Attenzione: le figure devono essere della stessa grandezza e rimessi nella stessa posizione".



N.B. si può ripetere l'esercizio con figure diverse disegnate su fogli a quadretti.





Leggerò due sequenze di 3 cifre. Le tenga a mente, perché subito dopo ne verrà presentata una seconda e, a quel punto, si chiede di dire quale numero si ripete. Esempio: Prima lettura: 4 - 5 - 8 Seconda lettura: 4 - 6 - 9 Nella ripetuto = 4

Prima lettura	Seconda lettura	Numero in comune
3-5-9	2-5-8	
8-6-7	4-5-7	
5-2-3-9	5-1-4-8	
4-6-1-7	3-5-1-9	
1-5-6-2-9	3-5-4-8-0	

N.B. si può ripetere l'esercizio con stringhe di numeri differenti.

Eventuali annotazioni sulla funzione cognitiva "memoria di lavoro": (strategie efficaci di recupero,		
eventuali difficoltà ecc.) _		

Presentazione Assomensana



Le attvità di Assomensana

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2004 con lo scopo di individuare i meccanismi e le strategie per rallentare l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le funzioni cognitive a tutte le età. Nel corso degli anni Assomensana ha sviluppato metodologie di intervento rigorosamente scientifiche nell'ambito della stimolazione cognitiva, affermandosi come ente di riferimento nell'ambito della neuropsicologia applicata alla prevenzione del decadimento cognitivo.

Dall'esperienza maturata con oltre 5.000 pazienti e più di 20.000 ore di attività, Assomensana ha messo a punto: il METODO MENSANA®, per rendere efficace l'intervento di stimolazione cognitiva da parte dei professionisti clinici; il programma di GINNASTICA MENTALE®, una vera e propria palestra per la mente, che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, le abilità e le prestazioni del cervello.

Le basi scientifiche dell'azione Assomensana

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il Nerve Growgth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti.

Sulla scia degli studi iniziati oltreoceano, negli anni '80 Yves Bard del Max Planck Institute di Monaco (D) ha individuato un'altra molecola, il Brain-Derived Neurotrophic Factor (BNGF), che, a differenza dell'NGF, è presente in quasi tutto il cervello, corteccia compresa. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule, in particolare quelle dell'ippocampo, struttura sottocorticale nota per essere la sede della memoria e dell'apprendimento, e hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimolati cognitivi. Ne consegue che le strutture cerebrali deputate ad esprimere le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età, purchè l'ambiente sia in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le aree interessate .

Il Presidente di Assomensana

Giuseppe Alfredo Iannoccari è laureato in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università degli studi di Bologna.

Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università degli studi di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Bergamo.

È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale.

Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è relatore scientifico in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive.

Scrive articoli divulgativi sui temi delle neuroscienze per le principali riviste nazionali (L'Espresso, La Repubblica, Corriere della Sera, II Giorno, Libero, Ansa, AdnKronos, Dossier Salute di TV Sorrisi & Canzoni, Dossier Medicina, Ok Salute, Vanity faire, Glamour, Metro, Intimità, Gioia, Millionaire, Silhoutte, Viversani, Donna Moderna, Gente, Fox, Men's Health, ecc.) e collabora con TV (Rai I, Rainews 24, Rai 3, TG 5, Class News, Italia 7, Sky) e radio (Radio 24, Radio Rai I, Radio 101, Radio Montecarlo, Radio Capital, Radio Sound, Radio Bruno, Radio Marconi ecc.).



Di recente, si sono moltiplicate le iniziative di stimolazione cognitiva, molte volte senza un razionale scientifico di fondo e con modalità da "rivista enigmistica". Per dare ordine a queste attività, tra i tanti studi che sono stati prodotti sulla stimolazione cognitiva pubblicate su autorevoli riviste come Jama, Science, Nature ecc., c'è lo studio Wiley (Martin et al., 2011) della Cochrane ce ha condotto una meta-analisi su 150 studi, dai quali risulta una buona evidenza scientifica delle attività di stimolazione cognitiva.

Funzioni esecutive Souvenaid Vicino a te

Razionale:

Le "funzioni esecutive" ci permettono di compiere una serie di attività, tra cui: pianificare un'azione, organizzare le informazioni, stabilire obiettivi, trovare la strategia più efficace per raggiungerli, compiere valutazioni, prendere decisioni, monitorare i progressi fatti ed eventualmente correggere i piani.

Tra le capacità che sostengono le funzioni esecutive vi è quella di ordinare in sequenze le informazioni, permettendo di stabilire, ad esempio, dei nessi del tipo "prima e dopo" o di tipo "causale" (causa-effetto).

Questa competenza supporta, oltre all'organizzazione e alla pianificazione efficace di azioni, anche l'orientamento e il giudizio critico (valutazione delle conseguenze).

Obiettivo:

L'obiettivo degli esercizi è stimolare le abilità di pianificazione e flessibilità ed allenare la capacità di trovare soluzioni alternative.

L'allenamento è pensato anche per stimolare le capacità di organizzare azioni in sequenza in modo da raggiungere gli obiettivi stabiliti e aumentare la consapevolezza rispetto alle azioni che si stanno compiendo (automonitoraggio).

Presentazione degli esercizi:

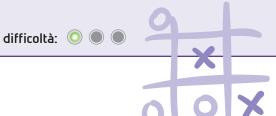
Gli esercizi sono predisposti in modo da riordinare informazioni di diversa natura, in modo da realizzare gli obiettivi prefissati.

Strategia:

Per svolgere gli esercizi è utile scomporre le attività principali in **obiettivi** più "piccoli", ossia 'smontando' le sequenze di azioni in parti elementari.

Inoltre, è fondamentale procedere nella realizzazione dell'obiettivo procedendo 'passo dopo passo', senza affrettarsi a trovare subito la soluzione.

Funzioni





1° Esercizio

"Cambiare una sola lettera in ciascuna parola, in modo da ottenere parole diverse".

Esempio: PORTO = porta, posto, porro ecc.

Sorto	
Trave	
Forza	
Seta	
Tondo	
Pasto	
Fune	
Corto	
Treno	

Funzioni

difficoltà: O •



-Vicino a

2° Esercizio

"Sostituire a ciascun simbolo la lettera associata, in modo da ottenere una parola di senso compiuto".

A B C D E F G H I L M N O P Q R S T U V Z
$$\Pi \div \Theta \parallel \sqrt{O} \diamondsuit + / \infty \circlearrowleft < ! \land \int * x > \neq \} \Sigma$$

N.B. l'esercizio si può ripetere, sostituendo alle lettere di parole scelte a caso i relativi simboli.





Uomo

"Dividere le parole della lista in tre categorie distinte, in base ad un criterio di inclusione".

Categoria

Anello			
Anziano			
Inchiostro			
Tubo	Categoria		
Pece			
Donna			
Bicchiere			
Bambino	Categoria		
Lavagna			
Sole			
Carbone			
N.B. l'esercizio si può ripetere con liste di parole differenti.			
Eventuali annotazioni sulla funzione cognitiva "funzioni esecutive": (strategie efficaci di realizzazione,			
eventuali difficoltà ecc.)			

Presentazione Assomensana



Le attvità di Assomensana

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2004 con lo scopo di individuare i meccanismi e le strategie per rallentare l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le funzioni cognitive a tutte le età. Nel corso degli anni Assomensana ha sviluppato metodologie di intervento rigorosamente scientifiche nell'ambito della stimolazione cognitiva, affermandosi come ente di riferimento nell'ambito della neuropsicologia applicata alla prevenzione del decadimento cognitivo.

Dall'esperienza maturata con oltre 5.000 pazienti e più di 20.000 ore di attività, Assomensana ha messo a punto: il METODO MENSANA®, per rendere efficace l'intervento di stimolazione cognitiva da parte dei professionisti clinici; il programma di GINNASTICA MENTALE®, una vera e propria palestra per la mente, che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, le abilità e le prestazioni del cervello.

Le basi scientifiche dell'azione Assomensana

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il Nerve Growgth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti.

Sulla scia degli studi iniziati oltreoceano, negli anni '80 Yves Bard del Max Planck Institute di Monaco (D) ha individuato un'altra molecola, il Brain-Derived Neurotrophic Factor (BNGF), che, a differenza dell'NGF, è presente in quasi tutto il cervello, corteccia compresa. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule, in particolare quelle dell'ippocampo, struttura sottocorticale nota per essere la sede della memoria e dell'apprendimento, e hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimolati cognitivi. Ne consegue che le strutture cerebrali deputate ad esprimere le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età, purchè l'ambiente sia in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le aree interessate .

Il Presidente di Assomensana

Giuseppe Alfredo Iannoccari è laureato in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università degli studi di Bologna.

Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università degli studi di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Bergamo.

È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale.

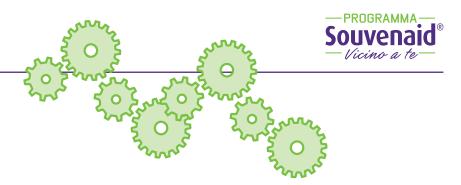
Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è relatore scientifico in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive.

Scrive articoli divulgativi sui temi delle neuroscienze per le principali riviste nazionali (L'Espresso, La Repubblica, Corriere della Sera, II Giorno, Libero, Ansa, AdnKronos, Dossier Salute di TV Sorrisi & Canzoni, Dossier Medicina, Ok Salute, Vanity faire, Glamour, Metro, Intimità, Gioia, Millionaire, Silhoutte, Viversani, Donna Moderna, Gente, Fox, Men's Health, ecc.) e collabora con TV (Rai I, Rainews 24, Rai 3, TG 5, Class News, Italia 7, Sky) e radio (Radio 24, Radio Rai I, Radio 101, Radio Montecarlo, Radio Capital, Radio Sound, Radio Bruno, Radio Marconi ecc.).



Di recente, si sono moltiplicate le iniziative di stimolazione cognitiva, molte volte senza un razionale scientifico di fondo e con modalità da "rivista enigmistica". Per dare ordine a queste attività, tra i tanti studi che sono stati prodotti sulla stimolazione cognitiva pubblicate su autorevoli riviste come Jama, Science, Nature ecc., c'è lo studio Wiley (Martin et al., 2011) della Cochrane ce ha condotto una meta-analisi su 150 studi, dai quali risulta una buona evidenza scientifica delle attività di stimolazione cognitiva.

Ragionamento



Razionale:

Il ragionamento entra in gioco quando, ad esempio, occorre trovare la soluzione ad un problema: in questo caso si rende necessario analizzare passo per passo le caratteristiche della situazione (premesse) prima di poter arrivare alla soluzione.

Per ragionare bene serve: una buona memoria di lavoro per mantenere le informazioni per il tempo necessario alla loro elaborazione; saper organizzare le informazioni in modo pertinente; saper distinguere le informazioni utili da quelle superflue, buone doti di concentrazione.

Una volta individuati gli elementi importanti, è necessario creare dei collegamenti logici tra loro, in modo da arrivare alla soluzione del problema.

Obiettivo:

L'allenamento si prefigge di stimolare la concentrazione, la memoria di lavoro, la pianificazione, la capacità di analizzare le caratteristiche delle informazioni a disposizione, la capacità di giudizio critico e la flessibilità mentale.

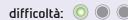
Presentazione degli esercizi:

Gli esercizi richiedono un impegno cognitivo complesso, con il coinvolgimento di diverse abilità mentali.

Strategia:

Per svolgere gli esercizi di ragionamento è utile procedere con un **atteggiamento calmo**, valutando un elemento del problema per volta.

Ogni volta che si valuta un elemento, fermarsi e valutare se il **procedimento logico** che si sta seguendo è adeguato e può portare alla soluzione corretta.





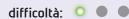




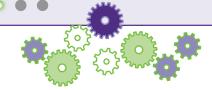
"Inserire nella tabella dei numeri a scelta, in modo che la somma di ciascuna colonna e ciascuna riga sia sempre 5".

Ripetere l'esercizio per ottenere le somme 10, 20, 50.

5	







"Trovare la parola intrusa tra ciascuna stringa di quattro e riferire quale criterio di esclusione è stato adottato".

ROSSO - FRAGOLA - CILIEGIA - BANABA - TRAMONTO
ParolaCriterio
VIACOTO AEDEO INCALATA HOTEL VALIDIE
VIAGGIO - AEREO - INSALATA - HOTEL - VALIGIE
ParolaCriterio
PANTALONE - SCARPE - CALZE - GIACCA - CINTURA
ParolaCriterio
DELFINO - CASTORO - SQUALO - COCCODRILLO - BALENA
ParolaCriterio





"Trovare la logica che governa ciascuna sequenza e scrivere l'elemento che completa ciascuna sequenza".

Esempio: "1-2-3-5-8-13-____ = la risposta è 21.

Ogni numero è il risultato della somma dei due numeri precedenti"

3 8 14 21 29

2 4 8 16

12 15 21 30 42

1 A 3 C 5 E 7

A Z B V C

21 Z 11 M 8

N P R T

A B E C I D

13 31 A 24 42 B 35 53

3 B 4 C 5 D 6

Risposte: 38; 32; 57; G; U; H; V; O; C; E

Presentazione Assomensana



Le attvità di Assomensana

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2004 con lo scopo di individuare i meccanismi e le strategie per rallentare l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le funzioni cognitive a tutte le età. Nel corso degli anni Assomensana ha sviluppato metodologie di intervento rigorosamente scientifiche nell'ambito della stimolazione cognitiva, affermandosi come ente di riferimento nell'ambito della neuropsicologia applicata alla prevenzione del decadimento cognitivo.

Dall'esperienza maturata con oltre 5.000 pazienti e più di 20.000 ore di attività, Assomensana ha messo a punto: il METODO MENSANA®, per rendere efficace l'intervento di stimolazione cognitiva da parte dei professionisti clinici; il programma di GINNASTICA MENTALE®, una vera e propria palestra per la mente, che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, le abilità e le prestazioni del cervello.

Le basi scientifiche dell'azione Assomensana

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il Nerve Growgth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti.

Sulla scia degli studi iniziati oltreoceano, negli anni '80 Yves Bard del Max Planck Institute di Monaco (D) ha individuato un'altra molecola, il Brain-Derived Neurotrophic Factor (BNGF), che, a differenza dell'NGF, è presente in quasi tutto il cervello, corteccia compresa. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule, in particolare quelle dell'ippocampo, struttura sottocorticale nota per essere la sede della memoria e dell'apprendimento, e hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimolati cognitivi. Ne consegue che le strutture cerebrali deputate ad esprimere le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età, purchè l'ambiente sia in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le aree interessate .

Il Presidente di Assomensana

Giuseppe Alfredo Iannoccari è laureato in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università degli studi di Bologna.

Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università degli studi di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Bergamo.

È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale.

Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è relatore scientifico in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive.

Scrive articoli divulgativi sui temi delle neuroscienze per le principali riviste nazionali (L'Espresso, La Repubblica, Corriere della Sera, II Giorno, Libero, Ansa, AdnKronos, Dossier Salute di TV Sorrisi & Canzoni, Dossier Medicina, Ok Salute, Vanity faire, Glamour, Metro, Intimità, Gioia, Millionaire, Silhoutte, Viversani, Donna Moderna, Gente, Fox, Men's Health, ecc.) e collabora con TV (Rai I, Rainews 24, Rai 3, TG 5, Class News, Italia 7, Sky) e radio (Radio 24, Radio Rai I, Radio 101, Radio Montecarlo, Radio Capital, Radio Sound, Radio Bruno, Radio Marconi ecc.).



Di recente, si sono moltiplicate le iniziative di stimolazione cognitiva, molte volte senza un razionale scientifico di fondo e con modalità da "rivista enigmistica". Per dare ordine a queste attività, tra i tanti studi che sono stati prodotti sulla stimolazione cognitiva pubblicate su autorevoli riviste come Jama, Science, Nature ecc., c'è lo studio Wiley (Martin et al., 2011) della Cochrane ce ha condotto una meta-analisi su 150 studi, dai quali risulta una buona evidenza scientifica delle attività di stimolazione cognitiva.





Memoria di numeri



Razionale:

La memoria dei numeri costituisce un'abilità cognitiva di ordine superiore, poiché richiede l'apprendimento di materiale astratto, quali sono appunto i numeri.

Considerato che i numeri si trovano in ogni ambito della nostra quotidianità e il loro utilizzo coinvolge anche altre abilità, come il ragionamento, la pianificazione e la creatività, l'uso di questo materiale è fondamentale per una stimolazione cognitiva ad ampio raggio.

Obiettivo:

Gli esercizi di memoria di numeri, oltre a stimolare e sviluppare l'emisfero sinistro, sollecitano l'uso di strategie che coinvolgono molteplici aree cerebrali, come il lobo frontale e il lobo parietale sinistro.

Presentazione degli esercizi:

Il caregiver legge all'assistito una sequenza di numeri, chiedendo di memorizzarli.

Il soggetto ripeterà al termine di ogni stringa la sequenza di numeri nell'ordine in cui sono stati letti.

Ogni sessione di esercizio è composta da 5 serie numeriche.

È importante ripetere l'esercizio 2-3 volte al giorno, a distanza di tempo, piuttosto che svolgere gli esercizi in un'unica soluzione.

Strategia:

I numeri possono essere appresi con almeno 5 strategie diverse:

L'uso dell'una o dell'altra strategia dipende dalla predisposizione del soggetto, che può trovarsi meglio con una modalità piuttosto che con un'altra.

La strategia che utilizzeremo in questa sessione è detta "Associativa" e consiste nell'associare il numero a qualcosa di conosciuto, come una data di nascita (es. l'anno di nascita "1946" oppure la propria età "71"), un giorno festivo (es. "25" come Natale), un numero civico (es. il numero "12" della propria via) eccetera. Nel proporre i numeri, si sollecita il soggetto a creare delle associazioni. Se non riuscirà nelle associazioni non insistere, l'importante è che ci provi a farlo.



8 21 5 76

1° Esercizio

"Leggerò una serie di numeri, al termine ripeti i numeri che ricorda".

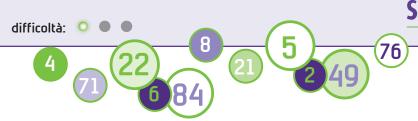
Far ripetere i numeri al termine di ciascuna stringa.

Chiedere "se" e "quale" associazione gli è venuta in mente per memorizzarli.

Numeri			Ripetizione
3	15	60	
4	21	50	
7	13)	47	
2	27)	55	
5	31)	67	

N.B. l'esercizio può essere ripetuto più volte con numeri diversi.

Memoria



2° Esercizio

"Leggerò una serie di numeri, al termine ripeti i numeri che ricorda".

Far ripetere i numeri al termine di ciascuna stringa.

Chiedere "se" e "quale" associazione gli è venuta in mente per memorizzarli.

Numeri	Ripetizione
8 L 30	62
9 (22)	74
B (16) (44)	93)
(3) (25) (58)	M
(1) R (63)	81

N.B. l'esercizio può essere ripetuto più volte con numeri e lettere diverse.



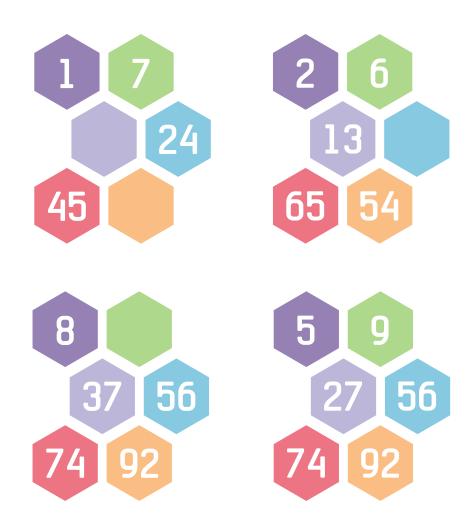
4 71 22 8 21

3° Esercizio

"Legga i numeri riportati nei riquadri e, quando glielo chiederò, ripeta quelli che ricorda nell'esatta posizione".

Far leggere un gruppo di numeri per volta per 30" e farli ripetere coprendo lo schema.

Chiedere "se" e "quale" associazione gli è venuta in mente per memorizzarli.



Eventuali annotazioni sulla funzione cognitiva "memoria verbale" (strategie efficaci di realizzazione,			
eventuali difficoltà, ecc.)			

Presentazione Assomensana



Le attvità di Assomensana

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2004 con lo scopo di individuare i meccanismi e le strategie per rallentare l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le funzioni cognitive a tutte le età. Nel corso degli anni Assomensana ha sviluppato metodologie di intervento rigorosamente scientifiche nell'ambito della stimolazione cognitiva, affermandosi come ente di riferimento nell'ambito della neuropsicologia applicata alla prevenzione del decadimento cognitivo.

Dall'esperienza maturata con oltre 5.000 pazienti e più di 20.000 ore di attività, Assomensana ha messo a punto: il METODO MENSANA®, per rendere efficace l'intervento di stimolazione cognitiva da parte dei professionisti clinici; il programma di GINNASTICA MENTALE®, una vera e propria palestra per la mente, che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, le abilità e le prestazioni del cervello.

Le basi scientifiche dell'azione Assomensana

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il Nerve Growgth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti.

Sulla scia degli studi iniziati oltreoceano, negli anni '80 Yves Bard del Max Planck Institute di Monaco (D) ha individuato un'altra molecola, il Brain-Derived Neurotrophic Factor (BNGF), che, a differenza dell'NGF, è presente in quasi tutto il cervello, corteccia compresa. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule, in particolare quelle dell'ippocampo, struttura sottocorticale nota per essere la sede della memoria e dell'apprendimento, e hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimolati cognitivi. Ne consegue che le strutture cerebrali deputate ad esprimere le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età, purchè l'ambiente sia in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le aree interessate .

Il Presidente di Assomensana

Giuseppe Alfredo Iannoccari è laureato in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università degli studi di Bologna.

Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università degli studi di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Bergamo.

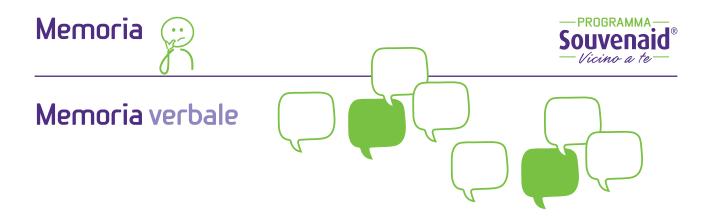
È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale.

Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è relatore scientifico in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive.

Scrive articoli divulgativi sui temi delle neuroscienze per le principali riviste nazionali (L'Espresso, La Repubblica, Corriere della Sera, II Giorno, Libero, Ansa, AdnKronos, Dossier Salute di TV Sorrisi & Canzoni, Dossier Medicina, Ok Salute, Vanity faire, Glamour, Metro, Intimità, Gioia, Millionaire, Silhoutte, Viversani, Donna Moderna, Gente, Fox, Men's Health, ecc.) e collabora con TV (Rai I, Rainews 24, Rai 3, TG 5, Class News, Italia 7, Sky) e radio (Radio 24, Radio Rai I, Radio 101, Radio Montecarlo, Radio Capital, Radio Sound, Radio Bruno, Radio Marconi ecc.).



Di recente, si sono moltiplicate le iniziative di stimolazione cognitiva, molte volte senza un razionale scientifico di fondo e con modalità da "rivista enigmistica". Per dare ordine a queste attività, tra i tanti studi che sono stati prodotti sulla stimolazione cognitiva pubblicate su autorevoli riviste come Jama, Science, Nature ecc., c'è lo studio Wiley (Martin et al., 2011) della Cochrane ce ha condotto una meta-analisi su 150 studi, dai quali risulta una buona evidenza scientifica delle attività di stimolazione cognitiva.



Razionale:

Tutto ciò che ascoltiamo viene appreso ed elaborato a livello di memoria verbale.

Quando conversiamo con altre persone, ascoltiamo un programma alla radio o in tv, le informazioni vengono comprese e indirizzate nelle strutture del cervello (ippocampo) dedicate alla memoria verbale.

Questa memoria, nonostante sia molto sollecitata durante il giorno, ha una resa molto bassa in termini di apprendimento e conservazione delle informazioni. Infatti, di ciò che sentiamo riusciamo a ricordare poco più del 20%. Il vecchio adagio che recita: "Se sento dimentico, se vedo ricordo, se faccio imparo" è proprio vero!

Obiettivo:

Viviamo in un mondo ricco di stimoli e conoscenza, dove la vera sfida consiste nel gestire e organizzare questa grande mole di informazioni.

L'allenamento si propone di stimolare e rinforzare questa memoria per ricordare ciò che ci interessa ed essere il più efficienti possibile.

Presentazione degli esercizi:

Gli esercizi contengono materiale verbale di diversa natura:

- elenchi di parole (esempio: mare torre luna...);
- o coppie di parole (mare-monti // sole-luna...)
- o racconto (alle 7.30 del mattino Mario Bianchi si recava in auto presso il suo ufficio in centro...).

Il caregiver legge le parole all'assistito, il quale è invitato a ricordare, al termine della lettura, il maggior numero di parole.

Strategia:

Per fissare al meglio le informazioni di tipo verbale è utile attivare una forma di "ascolto attivo" centrato sulle parole chiave da ricordare.

Nel brano "alle 7.30 del mattino Mario Bianchi si recava in auto presso il suo ufficio in centro" il soggetto ripete, mentre ascolta, gli elementi salienti come "7.30", "Mario Bianchi", "ufficio".

Per ricordare più parole è utile ripeterle mentalmente e collegarle tra loro. In questo modo, si utilizza la strategia della "concatenazione di parole in una storia".

Se, ad esempio, si deve ricordare "mare – torre – luna", le tre parole possono essere legate in una storia (sul mare si rispecchiano la torre del castello e la luna piena) oppure si crea un'immagine visiva mentale che contenga tutti e tre gli elementi.



"Leggerò una serie di parole, al termine ripetere quelle che ricorda".

Far ripetere le parole al termine di ciascuna serie di tre parole.

Chiedere "se" e "quale" associazione gli è venuta in mente per memorizzarle.

Parole	Ripetizione
SETA - LUCE - SASSO	
TETTO - MARE - LUNA	
CENA - NOTTE - SOLE	
CANE - GATTO - TOPO	
GELO - CIELO - NEVE	

N.B. l'esercizio può essere ripetuto più volte con parole 'bisillabiche' diverse (composte da due sillabe, come: ma-re; so-le; te-sta; pen-na ecc).



"Leggerò una serie di coppie di parole, al termine ripetere quelle che ricorda".

Far ripetere le parole al termine di ciascuna serie. Chiedere "se"

e "quale" associazione gli è venuta in mente per memorizzarle.

Parole	Ripetizione
SEME - TERRA SASSO - TORRE CIELO- MARE	
BUE - STALLA ALBA - SABBIA SEDIA - LETTO	
CERA – LUME CONTO – CIFRA ACQUA – MERLO	
DADO - FACCIA NANO - CIRCO COSTA - SPIAGGIA	
GESSO - FIRMA COLTO - STUDIO CASTA - UOMO	

N.B. l'esercizio può essere ripetuto più volte con parole 'bisillabiche' diverse (composte da due sillabe, come: ma-re; so-le; te-sta; pen-na ecc).



"Leggerò un brano, al termine ripetere tutte le informazioni che ricorda".



Alle 7.00 del mattino Mario Bianchi prese l'auto per andare in aeroporto. Doveva partire per raggiungere la moglie Anna e i due figli che si trovavano in vacanza al mare.

Quando arrivò sul posto, si abbracciarono affettuosamente e fecero un bel bagno insieme.

Riscrivere la storia
N.B. l'esercizio può essere ripetuto più volte con parole 'bisillabiche' diverse (composte da due sillabe
come: ma-re; so-le; te-sta; pen-na ecc).
Eventuali annotazioni sulla funzione cognitiva "memoria verbale": (strategie efficaci di realizzazione,
eventuali difficoltà ecc.)

Presentazione Assomensana



Le attvità di Assomensana

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2004 con lo scopo di individuare i meccanismi e le strategie per rallentare l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le funzioni cognitive a tutte le età. Nel corso degli anni Assomensana ha sviluppato metodologie di intervento rigorosamente scientifiche nell'ambito della stimolazione cognitiva, affermandosi come ente di riferimento nell'ambito della neuropsicologia applicata alla prevenzione del decadimento cognitivo.

Dall'esperienza maturata con oltre 5.000 pazienti e più di 20.000 ore di attività, Assomensana ha messo a punto: il METODO MENSANA®, per rendere efficace l'intervento di stimolazione cognitiva da parte dei professionisti clinici; il programma di GINNASTICA MENTALE®, una vera e propria palestra per la mente, che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, le abilità e le prestazioni del cervello.

Le basi scientifiche dell'azione Assomensana

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il Nerve Growgth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti.

Sulla scia degli studi iniziati oltreoceano, negli anni '80 Yves Bard del Max Planck Institute di Monaco (D) ha individuato un'altra molecola, il Brain-Derived Neurotrophic Factor (BNGF), che, a differenza dell'NGF, è presente in quasi tutto il cervello, corteccia compresa. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule, in particolare quelle dell'ippocampo, struttura sottocorticale nota per essere la sede della memoria e dell'apprendimento, e hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimolati cognitivi. Ne consegue che le strutture cerebrali deputate ad esprimere le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età, purchè l'ambiente sia in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le aree interessate .

Il Presidente di Assomensana

Giuseppe Alfredo Iannoccari è laureato in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università degli studi di Bologna.

Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università degli studi di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Bergamo.

È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale.

Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è relatore scientifico in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive.

Scrive articoli divulgativi sui temi delle neuroscienze per le principali riviste nazionali (L'Espresso, La Repubblica, Corriere della Sera, II Giorno, Libero, Ansa, AdnKronos, Dossier Salute di TV Sorrisi & Canzoni, Dossier Medicina, Ok Salute, Vanity faire, Glamour, Metro, Intimità, Gioia, Millionaire, Silhoutte, Viversani, Donna Moderna, Gente, Fox, Men's Health, ecc.) e collabora con TV (Rai I, Rainews 24, Rai 3, TG 5, Class News, Italia 7, Sky) e radio (Radio 24, Radio Rai I, Radio 101, Radio Montecarlo, Radio Capital, Radio Sound, Radio Bruno, Radio Marconi ecc.).



Di recente, si sono moltiplicate le iniziative di stimolazione cognitiva, molte volte senza un razionale scientifico di fondo e con modalità da "rivista enigmistica". Per dare ordine a queste attività, tra i tanti studi che sono stati prodotti sulla stimolazione cognitiva pubblicate su autorevoli riviste come Jama, Science, Nature ecc., c'è lo studio Wiley (Martin et al., 2011) della Cochrane ce ha condotto una meta-analisi su 150 studi, dai quali risulta una buona evidenza scientifica delle attività di stimolazione cognitiva.

Creatività





Razionale:

L'esercizio sollecita le aree cerebrali dell'emisfero destro, nel quale sono presenti le abilità creative e immaginative. Si tratta di aree poco stimolate durante la giornata, in quanto gran parte delle attività quotidiane richiedono ragionamento, logica, linguaggio, pianificazione, abilità quasi esclusivamente presenti nell'emisfero sinistro.

Obiettivo:

L'allenamento mira a stimolare e potenziare la creatività, abilità fondamentale per rendere più efficienti i processi di memorizzazione e risoluzione di problemi.

L'esercizio attiva i 3 processi sottostanti alla creatività:

- Flessibilità: capacità di spostarsi rapidamente da un'idea all'altra;
- Fluidità: abilità di produrre tante idee creative;
- Originalità: produrre idee particolarmente creative e non banali.

Presentazione degli esercizi:

Il caregiver sollecita l'assistito a svolgere gli esercizi in modo fantasioso e creativo.

Si propone di svolgere gli esercizi in 5-10 minuti, in due momenti diversi della giornata.

E'importante la ripetizione a distanza di tempo, piuttosto che svolgere gli esercizi in un'unica soluzione.

Strategia:

Lasciare vagare la mente in modo da liberare la creatività dalla logica e dalla ragione, che costituiscono dei freni razionali all'uso della creatività.

Si suggerisce di utilizzare le libere associazioni di idee, in modo da spaziare il più possibile e ridurre la fissità mentale che impedisce alla mente di esplorare idee innovative. Molto importante è rompere gli schemi logici, utilizzando la parola "SE".

Ad esempio, come sarebbe il mondo SE le auto andassero a sapone? In questo caso, il soggetto deve inventare spiegazioni di fantasia, perché nella realtà le auto non vanno a sapone!



Costruire una storia stravagante e bizzarra, utilizzando le seguenti parole:



CAROTA - PRINCIPE - CONIGLIO

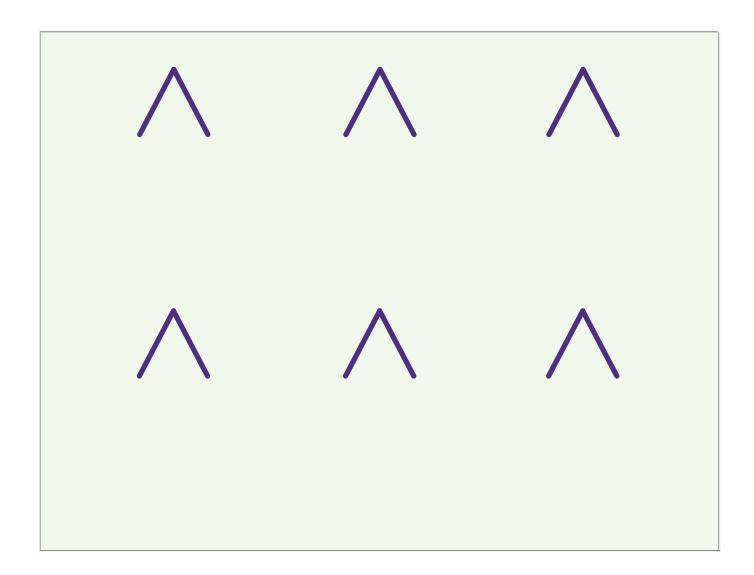
N.B. l'esercizio può essere ripetuto più volte con parole diverse.

difficoltà: O •



2° Esercizio

Completare i segni sotto riportati in modo da ottenere oggetti di forma compiuta.



N.B. l'esercizio può essere ripetuto più volte con parole diverse.

difficoltà: O •



3° Esercizio

Dare almeno tre spiegazioni di fantasia di come sarebbe il mondo "SE" non esistessero i soffitti.

Presentazione Assomensana



Le attvità di Assomensana

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2004 con lo scopo di individuare i meccanismi e le strategie per rallentare l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le funzioni cognitive a tutte le età. Nel corso degli anni Assomensana ha sviluppato metodologie di intervento rigorosamente scientifiche nell'ambito della stimolazione cognitiva, affermandosi come ente di riferimento nell'ambito della neuropsicologia applicata alla prevenzione del decadimento cognitivo.

Dall'esperienza maturata con oltre 5.000 pazienti e più di 20.000 ore di attività, Assomensana ha messo a punto: il METODO MENSANA®, per rendere efficace l'intervento di stimolazione cognitiva da parte dei professionisti clinici; il programma di GINNASTICA MENTALE®, una vera e propria palestra per la mente, che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, le abilità e le prestazioni del cervello.

Le basi scientifiche dell'azione Assomensana

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il Nerve Growgth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti.

Sulla scia degli studi iniziati oltreoceano, negli anni '80 Yves Bard del Max Planck Institute di Monaco (D) ha individuato un'altra molecola, il Brain-Derived Neurotrophic Factor (BNGF), che, a differenza dell'NGF, è presente in quasi tutto il cervello, corteccia compresa. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule, in particolare quelle dell'ippocampo, struttura sottocorticale nota per essere la sede della memoria e dell'apprendimento, e hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimolati cognitivi. Ne consegue che le strutture cerebrali deputate ad esprimere le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età, purchè l'ambiente sia in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le aree interessate .

Il Presidente di Assomensana

Giuseppe Alfredo Iannoccari è laureato in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università degli studi di Bologna.

Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università degli studi di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Bergamo.

È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale.

Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è relatore scientifico in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive.

Scrive articoli divulgativi sui temi delle neuroscienze per le principali riviste nazionali (L'Espresso, La Repubblica, Corriere della Sera, II Giorno, Libero, Ansa, AdnKronos, Dossier Salute di TV Sorrisi & Canzoni, Dossier Medicina, Ok Salute, Vanity faire, Glamour, Metro, Intimità, Gioia, Millionaire, Silhoutte, Viversani, Donna Moderna, Gente, Fox, Men's Health, ecc.) e collabora con TV (Rai I, Rainews 24, Rai 3, TG 5, Class News, Italia 7, Sky) e radio (Radio 24, Radio Rai I, Radio 101, Radio Montecarlo, Radio Capital, Radio Sound, Radio Bruno, Radio Marconi ecc.).



Di recente, si sono moltiplicate le iniziative di stimolazione cognitiva, molte volte senza un razionale scientifico di fondo e con modalità da "rivista enigmistica". Per dare ordine a queste attività, tra i tanti studi che sono stati prodotti sulla stimolazione cognitiva pubblicate su autorevoli riviste come Jama, Science, Nature ecc., c'è lo studio Wiley (Martin et al., 2011) della Cochrane ce ha condotto una meta-analisi su 150 studi, dai quali risulta una buona evidenza scientifica delle attività di stimolazione cognitiva.





Memoria visiva



Razionale:

L'essere umano è una specie che vive prevalentemente di giorno. Di conseguenza, il senso che si è sviluppato maggiormente durante l'evoluzione è giocoforza la visione.

Se le raffinate capacità linguistiche sono governate da due aree cerebrali grandi quanto due monete da 50 cent., le nostre capacità visive hanno un'area cerebrale (il lobo occipitale, posto sotto la nuca, all'attaccatura del collo), grande quanto una banconota da 20 euro!

Ecco perché rimane più impressa un'immagine vista per pochi secondi che una parola udita più volte. Lo stimolo visivo fornisce infatti circa l'80% delle informazioni per la memorizzazione. La nostra mente lavora principalmente per immagini.

Obiettivo:

La memoria è come un grande contenitore di elevatissima capacità in cui confluiscono tutte le nostre esperienze personali e tutto ciò che i nostri sensi riescono a percepire. Mantenere un'elevata efficienza di questa funzione cognitiva aiuta la nostra memoria a fare meno fatica e a ricordare molte più informazioni.

Presentazione degli esercizi:

L'allenamento viene effettuato attraverso materiale visivo (foto, immagini, disegni ecc.) che il caregiver sottopone all'assistito. Lo scopo è attivare la memorizzazione dei particolari dell'immagine.

Strategia:

Osservare attentamente i dettagli del materiale visivo. Se si tratta di un'immagine molto ricca di elementi, suggerire di dividere in 4 quadranti l'immagine e di esplorarla un quadrante alla volta. Mentre si osserva, commentare mentalmente gli elementi inseriti nella scena.







"Osservare attentamente la foto. Successivamente Le chiederò di rispondere ad alcune domande relative alle caratteristiche della scena."

Tempo: I minuto e dopo coprire l'immagine.



Risponda alle seguenti domande

Quanti mulini ci sono?
C'è una collina?
Quante nuvole ci sono in cielo?
Quante automobili ci sono?
Di che colore sono le case?
Quanti turisti si vedono in primo piano? Risposta: nessuno

difficoltà: O •





2° Esercizio

"Osservare attentamente l'immagine. Successivamente Le chiederò di rispondere ad alcune domande relative alle caratteristiche della scena."

Tempo: I minuto e dopo coprire l'immagine.



Risponda alle seguenti domande

Il personaggio che compare nell'immagine cosa ha sul capo?

Risposte possibili: dei fiori, un cappello, una corona

Di che colore è la gonna del personaggio?

Risposte possibili: verde/gialla, rossa/bianca, rossa/gialla

C'è un animale nella figura?

Risposte possibili: gatto, nessuno, falco

Compare un fiore nella figura?

Risposte possibili: rosa, nessuno, giglio

Se vi è un fiore, dove è posizionato rispetto al personaggio?

Risposte possibili: alla sua sinistra, non c'è il fiore, alla sua destra

difficoltà: O •





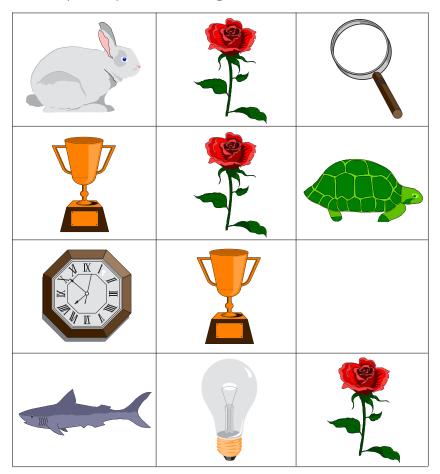




3° Esercizio

"Osservare attentamente le immagini contenute nella griglia. Successivamente Le chiederò di rispondere ad alcune domande relative alle figure".

Tempo: I minuto e dopo coprire l'immagine.



Risponda alle seguenti domande	
Quanti animali ricorda?	Risposta: coniglio, tartaruga,squalo
C'era un'automobile?	
Quale immagine è stata presentata più volte?	Risposta: rosa
Quanti oggetti si possono appendere al muro?	Risposta: orologio
C'erano oggetti di vetro?	Risposta: lampadina, lente ingrandimento
Eventuali annotazioni sulla funzione cognitiva "memeventuali difficoltà ecc.)	oria visiva": (strategie efficaci di realizzazione,



Le attvità di Assomensana

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2004 con lo scopo di individuare i meccanismi e le strategie per rallentare l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le funzioni cognitive a tutte le età. Nel corso degli anni Assomensana ha sviluppato metodologie di intervento rigorosamente scientifiche nell'ambito della stimolazione cognitiva, affermandosi come ente di riferimento nell'ambito della neuropsicologia applicata alla prevenzione del decadimento cognitivo.

Dall'esperienza maturata con oltre 5.000 pazienti e più di 20.000 ore di attività, Assomensana ha messo a punto: il METODO MENSANA®, per rendere efficace l'intervento di stimolazione cognitiva da parte dei professionisti clinici; il programma di GINNASTICA MENTALE®, una vera e propria palestra per la mente, che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, le abilità e le prestazioni del cervello.

Le basi scientifiche dell'azione Assomensana

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il Nerve Growgth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti.

Sulla scia degli studi iniziati oltreoceano, negli anni '80 Yves Bard del Max Planck Institute di Monaco (D) ha individuato un'altra molecola, il Brain-Derived Neurotrophic Factor (BNGF), che, a differenza dell'NGF, è presente in quasi tutto il cervello, corteccia compresa. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule, in particolare quelle dell'ippocampo, struttura sottocorticale nota per essere la sede della memoria e dell'apprendimento, e hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimolati cognitivi. Ne consegue che le strutture cerebrali deputate ad esprimere le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età, purchè l'ambiente sia in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le aree interessate .

Il Presidente di Assomensana

Giuseppe Alfredo Iannoccari è laureato in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università degli studi di Bologna.

Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università degli studi di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Bergamo.

È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale.

Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è relatore scientifico in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive.



Di recente, si sono moltiplicate le iniziative di stimolazione cognitiva, molte volte senza un razionale scientifico di fondo e con modalità da "rivista enigmistica". Per dare ordine a queste attività, tra i tanti studi che sono stati prodotti sulla stimolazione cognitiva pubblicate su autorevoli riviste come Jama, Science, Nature ecc., c'è lo studio Wiley (Martin et al., 2011) della Cochrane ce ha condotto una meta-analisi su 150 studi, dai quali risulta una buona evidenza scientifica delle attività di stimolazione cognitiva.







Razionale:

Quante volte capita di andare in una stanza e non ricordare cosa dobbiamo fare? O non ricordare dove abbiamo messo gli occhiali o il cellulare? Oppure se abbiamo chiuso il gas o la porta di casa?

Qualsiasi attività che compiamo, non automatica, richiede attenzione e concentrazione e come riusciamo a farla dipende dal "Sistema Attentivo Supervisore".

Questo sistema, posizionato nel logo frontale, costituisce una vera e propria 'cabina di regia' che monitora il mondo esterno e governa ogni nostra azione.

Quando questo sistema non è attivo o è sovraccarico, ecco in agguato le distrazioni. Molto di ciò che consideriamo dimenticanze sono in realtà frutto di un mancato monitoraggio del sistema attentivo.

Obiettivo:

L'attenzione è un bene prezioso e una risorsa limitata che dura dai 20 ai 40 minuti e poi decade. è molto sensibile alla stanchezza, sovra-stimolazione, cattiva alimentazione, mancanza di sonno e preoccupazioni.

L'allenamento mira a potenziare questa abilità, in modo da supportare e rendere più efficienti le altre capacità cognitive, prime fra tutte la memoria.

Presentazione degli esercizi:

Gli esercizi di potenziamento di questa funzione cognitiva si basano sullo sviluppo delle tre principali tipologie di attenzione:

- O Selettiva: abilità di individuare un elemento tra tanti altri
- O Sostenuta: capacità di restare concentrati il più a lungo possibile
- O Alternata: abilità di spostare rapidamente l'attenzione da un compito all'altro

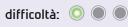
Strategia:

Diversi accorgimenti aiutano a sviluppare questa particolare abilità, come ad esempio:

- 1. contare, all'interno di un articolo di rivista il maggior numero di parole (es. quante lettere "e" ci sono, oppure il nome di un oggetto o i nomi propri, o ancora i numeri in cifre ecc.)
- 2. osservare attentamente per 1-2 minuti i dettagli dei volti delle foto sui giornali o i particolari di un dipinto
- quando si segue un programma in TV, contare quante volte vengono citati nomi di persone e di città;

Intrattenerci in giochi di discriminazione visiva e concentrazione come puzzle, ricerca di differenze tra due vignette ecc.









"Barrare nella griglia tutti i segni:"



Tempo: 45 secondi.

	\Diamond	\triangle	\bigcirc	·•		\Diamond	\bigcirc		\triangle
\triangle	\bigcirc		\Diamond		\bigcirc	$\frac{1}{2}$			\bigcirc
\bigcirc	\Diamond	$\langle \Box$		₹ <u>}</u>	\triangle	\bigcirc	\bigcirc	\triangle	
		\triangle	\bigcirc		$\langle \rangle$	\bigcirc		\bigcirc	
\bigcirc	\bigcirc		\checkmark	\triangle		\bigcirc	ŞŽ		
	\triangle	\bigcirc		\bigcirc	$\langle \rangle$	$\searrow \searrow$		\triangle	\bigcirc
\bigcirc		$\stackrel{\wedge}{\sim}$						\checkmark	
		\bigcirc		\triangle	\bigcirc		\Diamond	\bigcirc	
\triangle	\bigcirc					$\stackrel{\wedge}{\sim}$	\bigcirc		$\searrow \!$
	\triangle	\bigcirc	ŞŽ		\triangle	\bigcirc	\bigcirc	\triangle	\checkmark

Continuare l'allenamento, barrando:

tutti i



tutte le





solo se preceduti da



Risposte













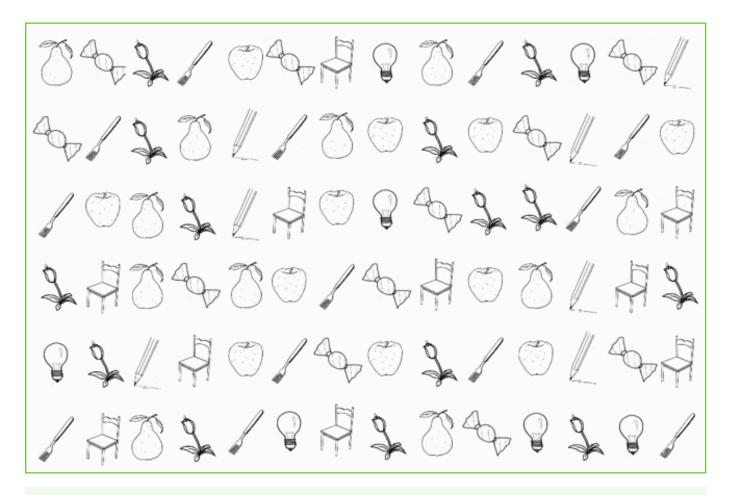
"Contare quanti sono": (leggere un esercizio per volta)

1° esercizio: contare quante sono le forchette

2° esercizio: contare quante sono le lampadine

3° esercizio: contare, in contemporanea, il numero dei fiori e delle caramelle

Tempo: dare 40 secondi per gli esercizi 1 e 2 e 60 secondi per il 3°



Risposte

Risposta 1: forchette = 13

Risposta 2: lampadine = 7

Risposta 3: fiori = 14 e caramelle = 11





"tra le due vignette ci sono 12 differenze. Quali sono?"

Tempo: dare 60 secondi





Risposte

1. tavoletta del water – 2. piastrelle lato vasca – 3. infisso finestra – 4. fiore sulla mensola – 5. bottiglia sulla mensola – 6. cornice specchio – 7. chiodo specchio – 8. manopola rubinetto – 9. ante armadietto – 10. manopole dei due cassetti – 11. ricamo asciugamani – 12. trama tappeto.

Eventuali annotazioni sulla funzione cognitiva "attenzione": (strategie efficaci di realizzazione, eventuali
difficoltà ecc.)



Le attvità di Assomensana

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2004 con lo scopo di individuare i meccanismi e le strategie per rallentare l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le funzioni cognitive a tutte le età. Nel corso degli anni Assomensana ha sviluppato metodologie di intervento rigorosamente scientifiche nell'ambito della stimolazione cognitiva, affermandosi come ente di riferimento nell'ambito della neuropsicologia applicata alla prevenzione del decadimento cognitivo.

Dall'esperienza maturata con oltre 5.000 pazienti e più di 20.000 ore di attività, Assomensana ha messo a punto: il METODO MENSANA®, per rendere efficace l'intervento di stimolazione cognitiva da parte dei professionisti clinici; il programma di GINNASTICA MENTALE®, una vera e propria palestra per la mente, che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, le abilità e le prestazioni del cervello.

Le basi scientifiche dell'azione Assomensana

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il Nerve Growgth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti.

Sulla scia degli studi iniziati oltreoceano, negli anni '80 Yves Bard del Max Planck Institute di Monaco (D) ha individuato un'altra molecola, il Brain-Derived Neurotrophic Factor (BNGF), che, a differenza dell'NGF, è presente in quasi tutto il cervello, corteccia compresa. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule, in particolare quelle dell'ippocampo, struttura sottocorticale nota per essere la sede della memoria e dell'apprendimento, e hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimolati cognitivi. Ne consegue che le strutture cerebrali deputate ad esprimere le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età, purchè l'ambiente sia in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le aree interessate .

Il Presidente di Assomensana

Giuseppe Alfredo Iannoccari è laureato in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università degli studi di Bologna.

Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università degli studi di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Bergamo.

È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale.

Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è relatore scientifico in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive.



Di recente, si sono moltiplicate le iniziative di stimolazione cognitiva, molte volte senza un razionale scientifico di fondo e con modalità da "rivista enigmistica". Per dare ordine a queste attività, tra i tanti studi che sono stati prodotti sulla stimolazione cognitiva pubblicate su autorevoli riviste come Jama, Science, Nature ecc., c'è lo studio Wiley (Martin et al., 2011) della Cochrane ce ha condotto una meta-analisi su 150 studi, dai quali risulta una buona evidenza scientifica delle attività di stimolazione cognitiva.





Memoria nomi volti



Razionale:

Ricordare un nome di persona è relativamente facile, così come ricordare un volto già visto. Meno facile è ricordare qual è il nome collegato ad una determinata persona. Infatti, la memoria dei nomi associati ai volti è tra i più difficili compiti che la nostra memoria possa fare, poiché si tratta di non una ma due aree cerebrali distinte: quella dedicata ai nomi propri e quella dedicata ai volti.

Obiettivo:

Allenare la memoria di nomi-volti significa rendere più duraturo il ricordo di persone con le quali entriamo in contatto.

L'obiettivo dell'esercizio è rinforzare le aree cerebrali deputate al ricordo dei nomi associati ai volti e consentire di instaurare buone relazioni con gli altri, in quanto fa piacere alle persone che si ricordi il proprio nome.

Presentazione degli esercizi:

Gli esercizi di memoria di nomi-volti utilizzano nomi comuni associati a volti di persone non conosciute. Si stimola il soggetto a ricordare proprio l'associazione tra il nome e quel determinato volto.

Strategia:

Quando si conosce una persona, è utile:

- Memorizzare subito il nome, associandolo ad una persona che già si conosce. Ad esempio, se devo ricordare Mario Bianchi, posso associare "Mario" a mio cugino e"Bianchi" ad un vicino di casa oppure ai 'denti bianchi di quella persona';
- Osservare attentamente i tratti del volto, distinguendo il viso in tre quadranti orizzontali:
 - 1. fronte e occhi
 - 2. naso e guance
 - bocca e mento

Si chiede al soggetto di trovare le caratteristiche presenti in ciascun quadrante del volto.





"Elencare tutti i nomi propri di persona delle persone che abitano nella via di casa". Tempo: 5 minuti

N.B. l'esercizio può essere ripetuto utilizzando altre categorie di persone (familiari, cugini, colleghi di lavoro, colleghi del circolo, attori, personaggi storici ecc.).





Osservare i volti e associare i nomi. Coprire il riquadro e ricordare le caratteristiche delle persone e i rispettivi nomi:



Marta Comese



Luca Marchese



Adriana Meli

N.B. l'esercizio può essere ripetuto utilizzando fotografie di personaggi trovati su riviste e giornali.



"Per ciascun nominativo fare un disegno che possa ricordare il nome e il cognome".

Ad esempio, Monica Saetta può essere disegnata immaginando 'Monica' come 'monaca' o 'manica' e 'Saetta' come un fulmine o un lampo.

Fiammetta Penna	
Ludovica Torta	
Marco Fortunato	
N.B. l'esercizio può essere ripetur	to utilizzando fotografie di personaggi trovati su riviste e giornali.
Eventuali annotazioni sulla funzio	ne cognitiva "memoria nomi-volti": (strategie efficaci di recupero,



Le attvità di Assomensana

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2004 con lo scopo di individuare i meccanismi e le strategie per rallentare l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le funzioni cognitive a tutte le età. Nel corso degli anni Assomensana ha sviluppato metodologie di intervento rigorosamente scientifiche nell'ambito della stimolazione cognitiva, affermandosi come ente di riferimento nell'ambito della neuropsicologia applicata alla prevenzione del decadimento cognitivo.

Dall'esperienza maturata con oltre 5.000 pazienti e più di 20.000 ore di attività, Assomensana ha messo a punto: il METODO MENSANA®, per rendere efficace l'intervento di stimolazione cognitiva da parte dei professionisti clinici; il programma di GINNASTICA MENTALE®, una vera e propria palestra per la mente, che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, le abilità e le prestazioni del cervello.

Le basi scientifiche dell'azione Assomensana

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il Nerve Growgth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti.

Sulla scia degli studi iniziati oltreoceano, negli anni '80 Yves Bard del Max Planck Institute di Monaco (D) ha individuato un'altra molecola, il Brain-Derived Neurotrophic Factor (BNGF), che, a differenza dell'NGF, è presente in quasi tutto il cervello, corteccia compresa. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule, in particolare quelle dell'ippocampo, struttura sottocorticale nota per essere la sede della memoria e dell'apprendimento, e hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimolati cognitivi. Ne consegue che le strutture cerebrali deputate ad esprimere le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età, purchè l'ambiente sia in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le aree interessate .

Il Presidente di Assomensana

Giuseppe Alfredo Iannoccari è laureato in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università degli studi di Bologna.

Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università degli studi di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Bergamo.

È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale.

Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è relatore scientifico in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive.



Di recente, si sono moltiplicate le iniziative di stimolazione cognitiva, molte volte senza un razionale scientifico di fondo e con modalità da "rivista enigmistica". Per dare ordine a queste attività, tra i tanti studi che sono stati prodotti sulla stimolazione cognitiva pubblicate su autorevoli riviste come Jama, Science, Nature ecc., c'è lo studio Wiley (Martin et al., 2011) della Cochrane ce ha condotto una meta-analisi su 150 studi, dai quali risulta una buona evidenza scientifica delle attività di stimolazione cognitiva.





Memoria di lavoro



Razionale:

La "memoria di lavoro" o "working memory", costituisce uno 'spazio mentale' in cui l'informazione viene temporaneamente mantenuta per consentirne il passaggio nella memoria a lungo termine. È anche fondamentale per mantenere gli elementi di un problema mentre vengono manipolati per trovare la soluzione. È una memoria a breve termine molto labile, che dura pochi secondi e poi si cancella. La sua capienza è limitata, potendo contenere massimo 7-8 informazioni elementari per volta.

Obiettivo:

Scopo dell'esercizio è rinforzare la capacità della memoria a breve termine di trattenere in memoria le informazioni che interessano, come quando si appuntano su un taccuino.

Obiettivo è anche allenare e stimolare la capacità di "manipolare" le informazioni che arrivano alla memoria di lavoro, necessaria per poter dare la risposta corretta.

Presentazione degli esercizi:

L'allenamento della 'memoria di lavoro' si avvale di parole o numeri che devono essere mantenuti il più a lungo possibile, finchè si svolge il compito richiesto.

Strategia:

Per sviluppare la 'memoria di lavoro' si possono utilizzare due tipi di strategia:

- 1. "associativa", che consiste nel creare un collegamento (associazione) tra le parole da ricordare
- 2. "geometrica", che consiste nel creare una sorta di collegamento di tipo spaziale tra le parole per ricordarne la posizione (es. formano una croce, sono una sopra all'altra, ecc...)





"Leggere le parole della tabella di sinistra. Poi coprire la griglia e riposizionare le parole nell'esatta posizione". Tempo: 20 secondi

albero		
		cane
	buca	

N.B. l'esercizio può essere ripetuto utilizzando fotografie di personaggi trovati su riviste e giornali.



"Leggerò una frase e poi chiederò di rispondere alle domande: CHI, COSA e DOVE".

"II CANE mangia l'OSSO in GIARDINO"

chi	cosa	dove

"Il GATTO mangia l'ERBA del PRATO"

chi	cosa	dove

"II TOPO mangia il FORMAGGIO in CUCINA"

chi	cosa	dove





"Leggerò una coppia di parole alla volta. Lei mi dirà altre due parole che iniziano con le stesse iniziali".

Esempio: TORRE – ALBA, parole da dire potrebbero essere: TINO - ALBERO

a. BARCA-MARE					
b. CANE-GATTO					
c. FRUTTA-PERA					
N.B. si può ripetere l'esercizio con 2 o 3 parole.					
Eventuali annotazioni sulla funzione cognitiva "memoria di lavoro": (strategie efficaci di recupero, eventuali difficoltà ecc.)					



Le attvità di Assomensana

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2004 con lo scopo di individuare i meccanismi e le strategie per rallentare l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le funzioni cognitive a tutte le età. Nel corso degli anni Assomensana ha sviluppato metodologie di intervento rigorosamente scientifiche nell'ambito della stimolazione cognitiva, affermandosi come ente di riferimento nell'ambito della neuropsicologia applicata alla prevenzione del decadimento cognitivo.

Dall'esperienza maturata con oltre 5.000 pazienti e più di 20.000 ore di attività, Assomensana ha messo a punto: il METODO MENSANA®, per rendere efficace l'intervento di stimolazione cognitiva da parte dei professionisti clinici; il programma di GINNASTICA MENTALE®, una vera e propria palestra per la mente, che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, le abilità e le prestazioni del cervello.

Le basi scientifiche dell'azione Assomensana

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il Nerve Growgth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti.

Sulla scia degli studi iniziati oltreoceano, negli anni '80 Yves Bard del Max Planck Institute di Monaco (D) ha individuato un'altra molecola, il Brain-Derived Neurotrophic Factor (BNGF), che, a differenza dell'NGF, è presente in quasi tutto il cervello, corteccia compresa. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule, in particolare quelle dell'ippocampo, struttura sottocorticale nota per essere la sede della memoria e dell'apprendimento, e hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimolati cognitivi. Ne consegue che le strutture cerebrali deputate ad esprimere le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età, purchè l'ambiente sia in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le aree interessate .

Il Presidente di Assomensana

Giuseppe Alfredo Iannoccari è laureato in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università degli studi di Bologna.

Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università degli studi di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Bergamo.

È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale.

Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è relatore scientifico in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive.



Di recente, si sono moltiplicate le iniziative di stimolazione cognitiva, molte volte senza un razionale scientifico di fondo e con modalità da "rivista enigmistica". Per dare ordine a queste attività, tra i tanti studi che sono stati prodotti sulla stimolazione cognitiva pubblicate su autorevoli riviste come Jama, Science, Nature ecc., c'è lo studio Wiley (Martin et al., 2011) della Cochrane ce ha condotto una meta-analisi su 150 studi, dai quali risulta una buona evidenza scientifica delle attività di stimolazione cognitiva.

Funzioni esecutive Souvenaid Vicino a te

Razionale:

Le "funzioni esecutive" ci permettono di compiere una serie di attività, tra cui: pianificare un'azione, organizzare le informazioni, stabilire obiettivi, trovare la strategia più efficace per raggiungerli, compiere valutazioni, prendere decisioni, monitorare i progressi fatti ed eventualmente correggere i piani.

Tra le capacità che sostengono le funzioni esecutive vi è quella di ordinare in sequenze le informazioni, permettendo di stabilire, ad esempio, dei nessi del tipo "prima e dopo" o di tipo "causale" (causa-effetto).

Questa competenza supporta, oltre all'organizzazione e alla pianificazione efficace di azioni, anche l'orientamento e il giudizio critico (valutazione delle conseguenze).

Obiettivo:

L'obiettivo degli esercizi è stimolare le abilità di pianificazione e flessibilità ed allenare la capacità di trovare soluzioni alternative.

L'allenamento è pensato anche per stimolare le capacità di organizzare azioni in sequenza in modo da raggiungere gli obiettivi stabiliti e aumentare la consapevolezza rispetto alle azioni che si stanno compiendo (automonitoraggio).

Presentazione degli esercizi:

Gli esercizi richiedono di mettere in ordine informazioni di diversa natura, in modo da creare sequenze ordinate che possano realizzare gli obiettivi prefissati.

Strategia:

Per svolgere gli esercizi è utile scomporre le attività principali in **obiettivi più "piccoli"**, ossia 'smontando' le sequenze di azioni in parti elementari.

Inoltre, è fondamentale procedere nella realizzazione dell'obiettivo procedendo 'passo dopo passo', senza affrettarsi a trovare subito la soluzione.

Funzioni





1° Esercizio

"Mescolando le lettere di ciascuna parola, creare una parola diversa".

M - O - R - E Possibile soluzione: REMO			
R-E-C-A Possibili soluzioni: CREA, CAF	RE, CERA		
R - A - S - E Possibile soluzione: SERA			
G - O - L - A Possibile soluzione: LAGO			

Funzioni

difficoltà: O •





2° Esercizio

"Elencare 4 azioni che si compiono per svolgere le seguenti:"

Attività: preparare la tavola
1.
2.
3.
4
Attività: vestirsi al mattino
1.
2.
3.
4
Attività: fare la spesa al mercato
Attività: fare la spesa al mercato 1.
1.
1. 2.
1. 2. 3. 4.
1. 2. 3.
1. 2. 3. 4.
1. 2. 3. 4.
1. 2. 3. 4.

N.B. si può ripetere l'esercizio proponendo altre azioni quotidiane.





"Presenterò delle azioni del protagonista Luca. Indicare cosa potrebbe essere successo prima e cosa potrebbe succedere dopo".

PRIMA	DOPO					
	Luca sorride					
	Luca mangia una mela					
	Luca va a letto					
N.B. si può ripetere l'esercizio proponendo altre azioni quotidiane.						
Eventuali annotazioni sulla funzione cognitiva "funzioni esecutive": (strategie efficaci di recupero, eventuali difficoltà ecc.)						



Le attvità di Assomensana

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2004 con lo scopo di individuare i meccanismi e le strategie per rallentare l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le funzioni cognitive a tutte le età. Nel corso degli anni Assomensana ha sviluppato metodologie di intervento rigorosamente scientifiche nell'ambito della stimolazione cognitiva, affermandosi come ente di riferimento nell'ambito della neuropsicologia applicata alla prevenzione del decadimento cognitivo.

Dall'esperienza maturata con oltre 5.000 pazienti e più di 20.000 ore di attività, Assomensana ha messo a punto: il METODO MENSANA®, per rendere efficace l'intervento di stimolazione cognitiva da parte dei professionisti clinici; il programma di GINNASTICA MENTALE®, una vera e propria palestra per la mente, che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, le abilità e le prestazioni del cervello.

Le basi scientifiche dell'azione Assomensana

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il Nerve Growgth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti.

Sulla scia degli studi iniziati oltreoceano, negli anni '80 Yves Bard del Max Planck Institute di Monaco (D) ha individuato un'altra molecola, il Brain-Derived Neurotrophic Factor (BNGF), che, a differenza dell'NGF, è presente in quasi tutto il cervello, corteccia compresa. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule, in particolare quelle dell'ippocampo, struttura sottocorticale nota per essere la sede della memoria e dell'apprendimento, e hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimolati cognitivi. Ne consegue che le strutture cerebrali deputate ad esprimere le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età, purchè l'ambiente sia in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le aree interessate .

Il Presidente di Assomensana

Giuseppe Alfredo Iannoccari è laureato in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università degli studi di Bologna.

Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università degli studi di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Bergamo.

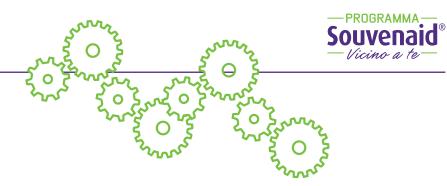
È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale.

Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è relatore scientifico in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive.



Di recente, si sono moltiplicate le iniziative di stimolazione cognitiva, molte volte senza un razionale scientifico di fondo e con modalità da "rivista enigmistica". Per dare ordine a queste attività, tra i tanti studi che sono stati prodotti sulla stimolazione cognitiva pubblicate su autorevoli riviste come Jama, Science, Nature ecc., c'è lo studio Wiley (Martin et al., 2011) della Cochrane ce ha condotto una meta-analisi su 150 studi, dai quali risulta una buona evidenza scientifica delle attività di stimolazione cognitiva.

Ragionamento



Razionale:

Il ragionamento entra in gioco quando, ad esempio, occorre trovare la soluzione ad un problema: in questo caso si rende necessario analizzare passo per passo le caratteristiche della situazione (premesse) prima di poter arrivare alla soluzione.

Per ragionare bene serve: una buona memoria di lavoro per mantenere le informazioni per il tempo necessario alla loro elaborazione; saper organizzare le informazioni in modo pertinente; saper distinguere le informazioni utili da quelle superflue, buone doti di concentrazione.

Una volta individuati gli elementi importanti, è necessario creare dei collegamenti logici tra loro, in modo da arrivare alla soluzione del problema.

Obiettivo:

L'allenamento si prefigge di stimolare la concentrazione, la memoria di lavoro, la pianificazione, la capacità di analizzare le caratteristiche delle informazioni a disposizione, la capacità di giudizio critico e la flessibilità mentale.

Presentazione degli esercizi:

Gli esercizi richiedono un impegno cognitivo complesso, con il coinvolgimento di diverse abilità mentali.

Strategia:

Per svolgere gli esercizi di ragionamento è utile procedere con un **atteggiamento calmo**, valutando un elemento del problema per volta.

Ogni volta che si valuta un elemento, fermarsi e valutare se il **procedimento logico** che si sta seguendo è adeguato e può portare alla soluzione corretta.



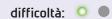






"Inserire nella tabella le tre parole PANE – LATTE – UOVA, in modo da avere solo una volta ciascuna delle tre parole su ogni riga e colonna".

pane	







"Trovare la parola intrusa tra ciascuna stringa di quattro e riferire quale criterio di esclusione è stato adottato".

LAMPONE - BANANA - FRAGOLA - CILIEGIA
ParolaCriterio
ZUCCHINA - INSALATA - POMODORO - OLIVE
ParolaCriterio
MAGLIONE - CANOTTIERA - MAGLIETTA - CAMICETTA
ParolaCriterio
ANNA - MARIA - GIOVANNI - FRANCESCA
ParolaCriterio





"Scrivere parole che, sostituendo una o più vocali (A, E, I, O, U), si formino parole diverse".

Esempio: "Parola originaria: CASA = parola modificata: COSA"

Parole originarie			Parole modificate				



Le attvità di Assomensana

Assomensana è un'Associazione di Promozione Sociale nata nel 2004 con lo scopo di individuare i meccanismi e le strategie per rallentare l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le funzioni cognitive a tutte le età. Nel corso degli anni Assomensana ha sviluppato metodologie di intervento rigorosamente scientifiche nell'ambito della stimolazione cognitiva, affermandosi come ente di riferimento nell'ambito della neuropsicologia applicata alla prevenzione del decadimento cognitivo.

Dall'esperienza maturata con oltre 5.000 pazienti e più di 20.000 ore di attività, Assomensana ha messo a punto: il METODO MENSANA®, per rendere efficace l'intervento di stimolazione cognitiva da parte dei professionisti clinici; il programma di GINNASTICA MENTALE®, una vera e propria palestra per la mente, che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, le abilità e le prestazioni del cervello.

Le basi scientifiche dell'azione Assomensana

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il Nerve Growgth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti.

Sulla scia degli studi iniziati oltreoceano, negli anni '80 Yves Bard del Max Planck Institute di Monaco (D) ha individuato un'altra molecola, il Brain-Derived Neurotrophic Factor (BNGF), che, a differenza dell'NGF, è presente in quasi tutto il cervello, corteccia compresa. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule, in particolare quelle dell'ippocampo, struttura sottocorticale nota per essere la sede della memoria e dell'apprendimento, e hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimolati cognitivi. Ne consegue che le strutture cerebrali deputate ad esprimere le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età, purchè l'ambiente sia in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le aree interessate .

Il Presidente di Assomensana

Giuseppe Alfredo Iannoccari è laureato in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università degli studi di Bologna.

Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università degli studi di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università degli studi di Bergamo.

È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale.

Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è relatore scientifico in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive.



Di recente, si sono moltiplicate le iniziative di stimolazione cognitiva, molte volte senza un razionale scientifico di fondo e con modalità da "rivista enigmistica". Per dare ordine a queste attività, tra i tanti studi che sono stati prodotti sulla stimolazione cognitiva pubblicate su autorevoli riviste come Jama, Science, Nature ecc., c'è lo studio Wiley (Martin et al., 2011) della Cochrane ce ha condotto una meta-analisi su 150 studi, dai quali risulta una buona evidenza scientifica delle attività di stimolazione cognitiva.