



MEMORY TRAINING

Si tratta di una attività di prevenzione che mira a stimolare e migliorare la memoria rivolta alle persone anziane che non presentano declino cognitivo.

Per questo prima di iniziare il corso è previsto uno screening presso il CDCD di ASL4.

Si tratta di dieci lezioni durante le quali si insegnano le strategie per ricordare meglio e si affrontano le difficoltà eventualmente presenti.

Il progetto Memory Training inizia la sua attività nel Tigullio con il corso regionale di formazione per i trainers, presso l'ASL4 di Chiavari, nel settembre del 2013.

Aima Tigullio, referente del progetto Invecchiamento Attivo, partecipa con i suoi volontari al corso e diventa quindi ufficialmente responsabile per l'organizzazione degli stessi in tutti e tre i distretti.

Dal 2014 fino all'inizio del 2020 stati organizzati circa trenta corsi, gratuiti, finanziati dalla Regione Liguria nei distretti di ASL4. La pandemia ha interrotto bruscamente tutte le attività.

Auspichiamo che la Regione finanzia a breve nuovi corsi poiché hanno partecipato un grande numero di persone e si sono dimostrati molto utili.

GIARDINO DELLA MEMORIA

Il Giardino della Memoria collegato al memory training, è un percorso che si snoda in un parco pubblico o lungo un fiume o altro luogo idoneo, nel quale sono esposti 10 pannelli che riportano diversi esercizi per allenare la memoria: in questo modo, camminando all'aperto, è possibile tenere allenati sia il fisico che la mente. L'obiettivo è quello di mantenere in attività le capacità mentali per impedire il decadimento cognitivo promuovendo un invecchiamento in salute, stimolando l'attenzione, l'osservazione, la memoria e utilizzando le percezioni sensoriali provenienti dall'ambiente circostante. Attualmente AIMA ha realizzato il Giardino della memoria a Chiavari, Sestri Levante e Casarza Ligure. E' in progetto il ripristino del Percorso anche a Rapallo.