

Percorsi di gruppo

1) AMARCORD - PALESTRA PER LA MENTE

Come funziona la memoria? Dalla memoria prospettica a quella autobiografica, un viaggio per conoscere le funzioni mnestiche e mantenerle in forma. Incontri di gruppo con nozioni teoriche, esercitazioni pratiche, prove di memoria e amarcord di fatti storici e personali.

DURATA: 2 ore a settimana

CHI: particolarmente consigliato a persone con più di 55-60 anni

QUANTO: Iscrizione mensile

40 euro al mese* (con tessera socio)

2) STILL ALICE - STIMOLAZIONE COGNITIVA DI GRUPPO

La stimolazione cognitiva aiuta la persona con Mild cognitive impairment a mantenere il proprio livello di performance il più a lungo possibile. Incontri di stimolazione cognitiva di gruppo con esercizi di difficoltà graduale per potenziare e stimolare: memoria, attenzione, linguaggio, memoria di lavoro, funzioni esecutive, orientamento spaziale, temporale e personale.

DURATA: 1 ora a settimana

CHI: persone Mild Cognitive Impairment e stadio "lieve" di patologia neurodegenerativa

QUANTO: Iscrizione mensile

40 euro al mese* (con tessera socio)

3) INSIDE OUT - LABORATORIO DI INTELLIGENZA EMOTIVA

L'intelligenza emotiva è un'abilità che permette di prevedere il successo scolastico, accademico, lavorativo e nelle relazioni sociali. Il cinema è una fonte inesauribile di scene che scatenano le più disparate emozioni. Incontri di gruppo con nozioni teoriche ed esercizi esperienziali, attraverso l'utilizzo di scene di film e dell'abaco delle emozioni.

DURATA: 2 ore a settimana

CHI: aperto a tutte le età

QUANTO: Iscrizione mensile

40 euro al mese* (+ tessera socio)

*tutti i costi con asterisco subiranno lo sconto riportato dalla convenzione con la Amica Card

Percorsi individuali

a) CONSULENZE AUTOBIOGRAFICHE

Ripercorrere il filo rosso della propria vita alla ricerca di significati e strumenti per poter affrontare le sfide future. Percorso con incontri individuali, sostegno emotivo e colloquio.

DURATA: variabile a seconda delle esigenze

CHI: futuri o neo pensionati, persone che hanno subito un cambiamento drastico e improvviso della propria vita come un lutto, una separazione, una patologia.

QUANTO: 40€ a seduta*

b) SOSTEGNO EMOTIVO

Aiutare la persona ad affrontare situazioni che, seppur normali, possono comprometterne il benessere psicologico, sociale e fisico. Percorso con incontri individuali, test e colloqui clinici.

DURATA: variabile a seconda delle esigenze

CHI: persone di tutte le età.

QUANTO: 40€ a seduta*

c) VALUTAZIONE PSICOMETRICA DELLE FUNZIONI COGNITIVE

Misurazione delle abilità cognitive di screening o approfondita attraverso strumenti psicometrici standardizzati.

DURATA: 2 incontri, valutazione più restituzione

CHI: persone con sospetto decadimento cognitivo

QUANTO: variabile a seconda della valutazione

*tutti i costi con asterisco subiranno lo sconto riportato dalla convenzione con la Amica Card.