



## MAGNIFICA COMUNITA' DEGLI ALTIPIANI CIMBRI TOALKAMOU VODAR ZIMBAR HOACHEBENE

*La Magnifica Comunità degli Altipiani cimbri (C12) è una Comunità di valle della Provincia autonoma di Trento e comprende i Comuni di Folgaria, Lavarone e Luserna - Lusérn. Si estende per 106,17 kmq ad un'altitudine media di 1156 m s.l.m. Ha un'identità storico - culturale legata alla lingua cimbra.*

*Dar Toalkamou vodar Zimbar Hoachebene iz a Toalkamou vodar Sèlbargedjart Provintz vo Tria boda innimp di kamoindar vo Folgrait, Lavrou un Lusérn. Dar betartze auz vor 106,17 kmq un hatt a mittlhöache vo 1156 a.m. Dar hatt a stòrische - kulturàl gehörung gepuntet dar Zimbarzung.*

### PROPOSTA PROGETTUALE DI SENSIBILIZZAZIONE SUL TEMA DELLA DEMENZA ANNO 2020 DELLA MAGNIFICA COMUNITA' DEGLI ALTIPIANI CIMBRI

#### AM♥REVOL-MENTE

La Magnifica Comunità degli Altipiani Cimbri, nell'ambito delle proposte progettuali di sensibilizzazione sul tema delle demenze, intende sviluppare azioni distinte, con partner diversi, che spazieranno in vari ambiti ammessi al finanziamento provinciale e nello specifico quelli:

- culturale;
- fisico-motorio;
- di sensibilizzazione;
- di prevenzione;
- di consulenza/ascolto/orientamento/sostegno

Di seguito sono presentate le cinque azioni specifiche che saranno realizzate nel corso dell'anno 2021.

**Allegato al decreto del Commissario n. 11 dd. 29 marzo 2021**

e-mail: [segreteria@comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:segreteria@comunita.altipianicimbri.tn.it) – pec: [comunita@pec.comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:comunita@pec.comunita.altipianicimbri.tn.it)  
[www.altipianicimbri.tn.it](http://www.altipianicimbri.tn.it)

C.F. 96085530226 P.IVA 02221320225 Codice Univoco Ufficio: UFMW5Z

Fraz. Gionghi n. 107 - 38046 LAVARONE ☎ 0464/784170 – 📠 0464/780899

Orario di apertura al pubblico: dal lunedì al venerdì: 9:00 – 12:00 – mercoledì 13:30 – 16:30



# 1. CAFE' ALZHEIMER

**ENTE COINVOLTO:** APSP Casa Laner di Folgaria

**PERSONE DI RIFERIMENTO:**

Eleonora Tezzele

0464/784170

[eleonora.tezzele@comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:eleonora.tezzele@comunita.altipianicimbri.tn.it)

Alessandra Cuel

0464/721174

[alessandra.cuel@casalaner.it](mailto:alessandra.cuel@casalaner.it)

**CONTENUTI DEL PROGETTO, IMPATTO DEL PROGETTO e CRONOPROGRAMMA:**

Il Cafè Alzheimer, promosso dall'APSP Casa Laner di Folgaria, viene concepito come uno spazio gratuito che si propone come punto di riferimento territoriale e di accoglienza delle richieste di aiuto, dove è possibile informarsi, incontrare e confrontarsi con altri che vivono situazioni simili, un luogo di incontro informale, centrato sull'ascolto, sulla condivisione e sul sostegno alle difficoltà legate alla gestione della malattia, per cercare di rafforzare l'efficacia delle azioni dei caregiver e migliorare la qualità di vita del malato e dell'intero nucleo familiare.

Nell'ultimo anno l'evento Covid 19 ha modificato la vita di tutti, costringendo la maggior parte delle persone a vivere una situazione di lockdown, mai vissuta prima. Le emozioni sono state per tutti intense e contrastanti, per alcuni soverchianti e con risvolti fortemente negativi. In questa nuova fase è importante ristabilire alcune certezze e stabilizzare aspetti primari come la gestione delle emozioni, l'autostima e l'autoconsapevolezza, comportamenti adeguati e stili comunicativi appropriati per restituire alla persona le basi sicure su cui improntare questo difficile periodo di vita sia in ambito privato che in ambito sociale.

Gli obiettivi che si intendono perseguire sono i seguenti:

- fornire una serie di incontri in cui poter liberamente discutere di come ci si trova ad affrontare il post-Covid e di poter le basi per affrontare il futuro;
- fronteggiare l'incertezza e controllare le emozioni comporta grande stress ed affaticamento: per questo parlarne, offrendo un migliore conoscenza di sé e dei comportamenti messi in atto, nonché modalità diverse di approcciarsi al problema, risulta particolarmente utile per aumentare il benessere soggettivo e della comunità;
- fornire informazioni sugli aspetti psicosociali della demenza;
- sottolineare l'importanza di parlare apertamente dei propri problemi favorendo riconoscimento e l'accettazione della malattia;
- promuovere l'emancipazione della persona con demenza e del suo cerchio familiare, prevenendo fenomeni di ritiro o isolamento sociale.

Gli incontri saranno quattro durante l'anno della durata di circa 1,30 ciascuno (dalle 17.00 alle 18.30) con il contributo di un'esperta qualificata, dott.ssa Paola Taufer, in cui si alternano momenti informativi, divulgativi e interattivi da svolgere in modalità webinar tramite piattaforma Zoom. Nei vari incontri verranno proposte/affrontate diverse tematiche. In elenco alcuni esempi:

- benessere e creatività;

e-mail: [segreteria@comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:segreteria@comunita.altipianicimbri.tn.it) – pec: [comunita@pec.comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:comunita@pec.comunita.altipianicimbri.tn.it)  
[www.altipianicimbri.tn.it](http://www.altipianicimbri.tn.it)

C.F. 96085530226 P.IVA 02221320225 Codice Univoco Ufficio: UFMW5Z

Fraz. Gionghi n. 107 - 38046 LAVARONE ☎ 0464/784170 – 📠 0464/780899

Orario di apertura al pubblico: dal lunedì al venerdì: 9:00 – 12:00 – mercoledì 13:30 – 16:30



- lo stress: diverso tra uomo e donna;
- l'Alzheimer in casa: come migliorare la vita in casa e creare un ambiente protettivo e sicuro per gli anziani e per i malati;
- star bene con gli altri: sviluppare abilità sociali e intelligenza emotiva.

I destinatari saranno tutti i cittadini del territorio della Magnifica Comunità degli Altipiani Cimbri, soprattutto caregiver per garantire sensibilizzazione sul tema dell'Alzheimer, ma anche sostegno e mutuo aiuto.

## PREVENTIVO SPESA E MODALITA' DI COPERTURA

Per l'intera azione si stima una spesa pari ad € **375,00** (iva compresa), da sostenersi per contribuzione di pari importo al soggetto promotore.

## 2. SPORTELLLO DI ASCOLTO ALZHEIMER

**ENTE COINVOLTO:** APSP Casa Laner di Folgaria

### PERSONE DI RIFERIMENTO:

Eleonora Tezzele

0464/784170

[eleonora.tezzele@comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:eleonora.tezzele@comunita.altipianicimbri.tn.it)

Alessandra Cuel

0464/721174

[alessandra.cuel@casalaner.it](mailto:alessandra.cuel@casalaner.it)

### CONTENUTI DEL PROGETTO, IMPATTO DEL PROGETTO e CRONOPROGRAMMA:

Lo Sportello di ascolto Alzheimer viene concepito come un servizio gratuito, con l'obiettivo di offrire sostegno psicologico ai familiari che si prendono cura delle persone colpite dalla malattia di Alzheimer ed altre forme di demenza. Presso lo Sportello di Ascolto il familiare troverà un operatore preparato sulle problematiche dell'Alzheimer: dalle manifestazioni della malattia alla cura della persona, alle competenze dei caregivers e alle questioni più strettamente etiche e psicologiche. Lo sportello si prefigge pertanto di sostenere il caregiver nel processo di cura dell'anziano. Il sostegno psicologico individuale avverrà tramite videochiamata o telefonicamente prenotando l'appuntamento direttamente alla psicologa, dott.ssa Paola Taufer.

Gli obiettivi che si vogliono raggiungere sono:

- il sostegno globale al familiare nella sua funzione di caregiver;
- l'accoglienza che consiste nell'ascolto e nella lettura dei bisogni del familiare, al fine di dare informazioni e metodologie per la gestione del caso;
- l'orientamento per la cura del malato, l'organizzazione e la scelta dei servizi;

e-mail: [segreteria@comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:segreteria@comunita.altipianicimbri.tn.it) – pec: [comunita@pec.comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:comunita@pec.comunita.altipianicimbri.tn.it)  
[www.altipianicimbri.tn.it](http://www.altipianicimbri.tn.it)

C.F. 96085530226 P.IVA 02221320225 Codice Univoco Ufficio: UFMW5Z

Fraz. Gionghi n. 107 - 38046 LAVARONE ☎ 0464/784170 – 📠 0464/780899

Orario di apertura al pubblico: dal lunedì al venerdì: 9:00 – 12:00 – mercoledì 13:30 – 16:30



- Il sostegno psicologico individuale e familiare.

Il servizio prevede la messa a disposizione “a distanza” (tramite videochiamata o telefonicamente) di 15 ore della specialista, per colloqui individuali e familiari quale sostegno psicologico per coloro che si prendono cura dei malati di Alzheimer e più in generale di Demenza. I colloqui saranno inoltre volti a fornire informazione e orientamento sulla malattia e sui servizi offerti sul territorio. I destinatari saranno tutti i cittadini del territorio della Magnifica Comunità degli Altipiani Cimbri. L'accesso sarà gratuito, libero e su appuntamento da richiedere contattando direttamente la psicologa per fissare l'appuntamento a distanza. In tale occasione saranno stabilite le modalità di svolgimento dell'incontro (tramite telefonata, videochiamata, incontro on-line su piattaforma Zoom). Lo sportello intende garantire supporto a favore dei caregivers che all'interno della Comunità garantiscono un “welfare” familiare integrando i servizi pubblici presenti sul territorio degli Altipiani Cimbri quale risposta ai bisogni degli anziani.

### **PREVENTIVO SPESA E MODALITA' DI COPERTURA**

Per l'intera azione si stima una spesa pari ad € **940,00** (Iva compresa) da sostenersi per contribuzione di pari importo al soggetto promotore.

## **3. PRESENTAZIONE DEL LIBRO *ADESSO CHE SEI QUI* DI MARIAPIA VELADIANO**

**ENTE COINVOLTO:** Biblioteca “Sigmund Freud” Comune di Lavarone

### **PERSONE DI RIFERIMENTO:**

Eleonora Tezzele

0464/784170

[eleonora.tezzele@comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:eleonora.tezzele@comunita.altipianicimbri.tn.it)

Morena Bertoldi

0464/73832

[lavarone@biblio.infotn.it](mailto:lavarone@biblio.infotn.it)

### **CONTENUTI DEL PROGETTO, IMPATTO DEL PROGETTO e CRONOPROGRAMMA:**

La Biblioteca comunale “Sigmund Freud” di Lavarone conferma la propria adesione al progetto Am♥revolmente anche in questa edizione 2021, proponendo, com'è ormai tradizione, di affrontare il tema delle demenze attraverso la dimensione della scrittura, invitando un autore/un'autrice che nel corso dell'anno abbia pubblicato un'opera (letteraria o di altro genere) nella quale abbia affrontato le tematiche di cui si occupa il progetto.

Per la corrente edizione di Am♥revolmente si è scelto, in particolare, di invitare la scrittrice Mariapia Veladiano a parlare del problema dell'Alzheimer e dell'impatto della malattia nel contesto familiare a partire dal suo nuovo romanzo dal titolo *Adesso che sei qui*, appena pubblicato da Guanda.

Nel romanzo della scrittrice vicentina, ambientato in Trentino, la malattia irrompe nella vita della protagonista, zia Camilla, così come succede di fatto nella realtà: segni prima indefiniti si

e-mail: [segreteria@comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:segreteria@comunita.altipianicimbri.tn.it) – pec: [comunita@pec.comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:comunita@pec.comunita.altipianicimbri.tn.it)

[www.altipianicimbri.tn.it](http://www.altipianicimbri.tn.it)

C.F. 96085530226 P.IVA 02221320225 Codice Univoco Ufficio: UFMW5Z

Fraz. Gionghi n. 107 - 38046 LAVARONE ☎ 0464/784170 – 📠 0464/780899

Orario di apertura al pubblico: dal lunedì al venerdì: 9:00 – 12:00 – mercoledì 13:30 – 16:30



trasformano in malattia, in una diagnosi spietata, irreversibile. E, come spesso succede, alcuni degli affetti più cari affrontano la malattia con paura, negando o cercando risposte, improvvisando soluzioni improbabili, finendo di fatto con l'allontanarsi. Non tutti però, perché la nipote di Camilla, Andreina, quando scopre che quella zia che l'aveva cresciuta con tanto amore, si è ammalata, non resta a guardare, ma sfida i consigli di tutti e si trasferisce a vivere da lei, mettendo in pausa la sua vita privata, mossa da riconoscenza e amore profondi. La prima difficoltà da affrontare è accettare l'imprevedibilità e la forza soverchiante dell'Alzheimer: accettare che tocchi proprio a noi o ai nostri cari, accettare che chi non ricorda possa cambiare, deprimersi, negare, farsi aggressivo, disperarsi, tradito da una parte di sé. Per questo, le migliori intenzioni di Andreina non bastano ad aiutare la zia: è difficile prendersene cura, senza che lei si offenda o si risenta; bisogna sempre trovare un nuovo modo per parlarle, per avvicinarla. In altre parole, per amarla, per accogliere il suo cambiamento. E questo percorso, che non è lineare né scontato, si dipana con grande serenità e leggerezza anche grazie agli aiuti che vengono da altre donne: sia che si tratti delle giovani immigrate, che hanno lasciato la loro patria e che Andreina pensa di poter aiutare chiedendo loro di affiancarla nell'accudimento di zia Camilla sia che si tratti delle donne del progetto Alzheimer che si prendono cura dei malati e delle loro famiglie. Sebbene non manchino i momenti difficili e soprattutto la stanchezza davanti a una malattia che purtroppo non conosce cura, in *Adesso che sei qui* predominano una certa levità e i momenti di condivisione che diventeranno un giorno nuovi ricordi. La malattia di Alzheimer prevede due percorsi contrapposti, l'inseguire una cattiva imitazione di una normalità perduta, riportando erroneamente il malato alla realtà, oppure il lasciarsi trasportare nella loro realtà, in un mare di bugie che fanno bene. È una normalità diversa, una vita possibile per chi è malato, bella e piena, anche se diversa. Non si può guarire dalla malattia ma si può vivere in essa, dispensando allegria e gioia, così è stato per zia Camilla, abbandonata ogni paura, affidandosi al cambiamento. Il libro è un viaggio in una malattia subdola, che azzerla la memoria ma ridefinisce i rapporti, scavando nell'io più profondo, in una dimensione affettiva essenziale e fragilmente esposta, che cambia profondamente tutti coloro che ne sono toccati.

*Adesso che sei qui* è un romanzo pieno di grazia, amore e comprensione, mostra una grande umanità e può essere di conforto a molti che stanno vivendo una simile esperienza.

All'incontro, che verrà moderato dallo scrittore Andrea Nicolussi Golo, parteciperanno il dott. Massimo Calabrò, già direttore U.O. Geriatria dell'Ospedale Ca' Foncello di Treviso e Marco Trabucchi, presidente dell'Associazione Italiana di Psicogeriatria, società scientifica che studia le condizioni di benessere della persona anziana in relazione allo stato di salute somatica, direttore scientifico del Gruppo di Ricerca Geriatrica di Brescia, autore di oltre 50 volumi in ambito clinico e di oltre 570 lavori su riviste internazionali.

## PREVENTIVO SPESA E MODALITÀ DI COPERTURA

Per l'intera azione si stima una spesa pari ad € **1.850,00 (IVA compresa)** da sostenersi per contribuzione di pari importo al soggetto promotore.

## 4.CORSO DI GINNASTICA DOLCE

e-mail: [segreteria@comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:segreteria@comunita.altipianicimbri.tn.it) – pec: [comunita@pec.comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:comunita@pec.comunita.altipianicimbri.tn.it)  
[www.altipianicimbri.tn.it](http://www.altipianicimbri.tn.it)

C.F. 96085530226 P.IVA 02221320225 Codice Univoco Ufficio: UFMW5Z

Fraz. Gionghi n. 107 - 38046 LAVARONE ☎ 0464/784170 – 📠 0464/780899

Orario di apertura al pubblico: dal lunedì al venerdì: 9:00 – 12:00 – mercoledì 13:30 – 16:30



**ENTE COINVOLTO:** Biblioteca “Sigmund Freud” Comune di Lavarone

**PERSONE DI RIFERIMENTO:**

Eleonora Tezzele

0464/784170

[eleonora.tezzele@comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:eleonora.tezzele@comunita.altipianicimbri.tn.it)

Morena Bertoldi

0464/783832

[lavarone@biblio.tn.it](mailto:lavarone@biblio.tn.it)

**CONTENUTI DEL PROGETTO, IMPATTO DEL PROGETTO e CRONOPROGRAMMA:**

Molte ricerche scientifiche hanno dimostrato come uno stile di vita sano e attivo influenzi positivamente lo stato di salute, non solo fisica, ma anche psichica e cognitiva. La prevenzione per un buon invecchiamento può essere realizzata durante tutta la vita, soprattutto, mediante una sana alimentazione e la pratica dell'attività fisica. L'**attività fisica** è anzi fondamentale nel mantenimento di un buono stato di salute. Addirittura un nuovo studio pubblicato sulla rivista Stroke dell'American Heart Association rivela che le persone anziane che aumentano la loro attività fisica possono ridurre le probabilità di soffrire di demenza. Lo svolgimento di un'attività fisica costante è quindi consigliato a tutte le età, ma soprattutto in età avanzata. L'attività motoria, adeguata all'individuo e compatibile con le sue condizioni di salute, incrementa le funzionalità dell'organismo non solo di quelle muscolo-scheletriche e cardiorespiratorie ma anche di quelle psichiche ed intellettive. Fare attività fisica mantiene la capacità di movimento, riattiva il tono muscolare ed è importante anche perché consente la conservazione dell'autonomia nelle attività della vita quotidiana. Inoltre la moderata attività fisica può divenire uno strumento valido alla preservazione delle funzioni intellettive, riducendo il rischio di sviluppare alcune forme di decadimento cognitivo. Per conseguenza i soggetti anziani che mantengono uno stile di vita più attivo hanno, secondo gli studi, una miglior qualità della vita e una sopravvivenza maggiore (lifetime). Vale anche la pena ricordare che l'attività fisica regolare può alleviare la tensione, l'ansia, la depressione e la rabbia e favorisce la socialità e il miglioramento del benessere generale nel tempo durante le settimane e i mesi in cui l'attività fisica viene praticata e inserita nella routine.

Per questo motivo si propone per il prossimo autunno un corso di ginnastica dolce (esercizi di mobilitazione globale, coordinazione, equilibrio e percezione, con stimolazione cognitiva), della durata di 6 incontri da un'ora ciascuno, rivolti a pensionati/e e alle persone al di sopra dei 65 anni. Gli incontri si terranno se possibile in presenza oppure con modalità “a distanza” mediante la piattaforma Google Meet. Il corso sarà tenuto dalla dott.ssa Roberta Torboli, laureata in Scienze dell'attività motoria e sportive.

**PREVENTIVO SPESA E MODALITÀ DI COPERTURA**

Per l'intera azione si stima una spesa pari ad € 500,00 (IVA compresa) da sostenersi per contribuzione di pari importo al soggetto promotore.

**5. ALLENARE LA MENTE SE NON LA USI LA PERDI**

e-mail: [segreteria@comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:segreteria@comunita.altipianicimbri.tn.it) – pec: [comunita@pec.comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:comunita@pec.comunita.altipianicimbri.tn.it)  
[www.altipianicimbri.tn.it](http://www.altipianicimbri.tn.it)

C.F. 96085530226 P.IVA 02221320225 Codice Univoco Ufficio: UFMW5Z

Fraz. Gionghi n. 107 - 38046 LAVARONE ☎ 0464/784170 – 📠 0464/780899

Orario di apertura al pubblico: dal lunedì al venerdì: 9:00 – 12:00 – mercoledì 13:30 – 16:30





## PERSONE DI RIFERIMENTO:

Eleonora Tezzele

0464/784170

[eleonora.tezzele@comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:eleonora.tezzele@comunita.altipianicimbri.tn.it)

Ilaria Biasion

339/7649038

[i.biasion@assomensana.it](mailto:i.biasion@assomensana.it)

## CONTENUTI DEL PROGETTO, IMPATTO DEL PROGETTO e CRONOPROGRAMMA

L'essere umano è programmato per vivere cent'anni, le ricerche scientifiche e le nuove tecnologie sono in grado di garantire una discreta forma fisica anche in tarda età, mentre sul versante dell'efficienza delle abilità mentali (attenzione, concentrazione, memoria, velocità di elaborazione delle informazioni, fluency verbale etc.) c'è ancora molto lavoro da fare.

A questo scopo Assoemensana, Associazione di neuropsicologi per lo sviluppo e il potenziamento delle abilità mentali, con oltre dieci anni di esperienza in campo neuropsicologico, ha messo a punto un programma di stimolazione cognitiva una vera e propria Ginnastica Mentale, che stimola le aree cerebrali per creare nuove connessioni tra i neuroni. Gli esercizi e le strategie proposte aiutano a contrastare il decadimento cognitivo e danno nuovi slanci all'efficienza mentale. Una recente ricerca pubblicata sulla rivista online *Neurology*, suggerisce che è possibile rallentare l'invecchiamento cerebrale tenendo in allenamento costante il cervello attraverso la lettura, la scrittura e tramite la partecipazione ad attività mirate di stimolazione cognitiva, mantenendo in questo modo la mente più a lungo in salute. Allenare la mente fin da giovani è l'unico segreto per preservarla dai segni del tempo. Altri studi controllati hanno dimostrato come un training cognitivo e specifico nell'anziano possa ridurre il declino delle funzioni cognitive, grazie ad un meccanismo di compensazione dei processi mentali residui e poiché l'esercizio rinforza alcune abilità rendendole più efficienti e meno vulnerabili. Appare quindi evidente l'importanza del prendersi cura del proprio cervello per preservare la perdita delle funzioni cognitive in età avanzata e ridurre conseguentemente il rischio di incorrere in gravi patologie dementigene.

Il presente progetto si inserisce all'interno di questo quadro, ovvero all'interno del campo della salute, cercando di sensibilizzare le persone ad uno stile di vita sano e a una cura e attenzione verso un organo fondamentale e vitale come il nostro cervello.

Destinatari saranno i cittadini della Magnifica Comunità degli Altipiani Cimbri senza limiti di età. Gli esercizi proposti saranno *culture free*.

Il progetto si pone alcuni obiettivi generali: potenziare le funzioni cognitive a tutte le età, rendendo le aree cerebrali agili e flessibili e migliorando così le prestazioni mentali; rallentare il declino cognitivo e le eventuali patologie neurodegenerative della popolazione over 50 incrementando così anche la qualità di vita.

Tra gli obiettivi specifici:

- Aumentare la flessibilità mentale;
- Rinforzare memoria, attenzione e concentrazione;
- Migliorare le capacità logico-matematiche;
- Migliorare l'irrorazione cerebro-vascolare;
- Incrementare le riserve cognitive;
- Creare un clima di gruppo e scambio sociale grazie al quale ricevere un nuovo slancio per intraprendere attività, nuove relazioni e rapporti sociali.

e-mail: [segreteria@comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:segreteria@comunita.altipianicimbri.tn.it) – pec: [comunita@pec.comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:comunita@pec.comunita.altipianicimbri.tn.it)  
[www.altipianicimbri.tn.it](http://www.altipianicimbri.tn.it)

C.F. 96085530226 P.IVA 02221320225 Codice Univoco Ufficio: UFMW5Z

Fraz. Gionghi n. 107 - 38046 LAVARONE ☎ 0464/784170 – 📠 0464/780899

Orario di apertura al pubblico: dal lunedì al venerdì: 9:00 – 12:00 – mercoledì 13:30 – 16:30



Il corso si articolerà in 15 incontri della durata di un'ora e mezzo ciascuno una volta in settimana, svolti in gruppo attraverso piattaforma digitale e guidati dalla neuropsicologa, dott.ssa Ilaria Biasion. Verranno stimulate le funzioni cognitive come memoria, attenzione, concentrazione, logica, ragionamento, linguaggio, orientamento spaziale ecc. attraverso la somministrazione di schede riportanti testi e disegni che fungono da stimolo per attivare le diverse funzioni mentali.

Nel progetto è prevista anche una conferenza divulgativa, da svolgersi approssimativamente verso la metà di maggio 2021, atta ad informare le persone di quanto sia importante la prevenzione e il prendersi cura del proprio cervello a tutte le età. Durante il webinar verranno fornite informazioni e consigli su cosa fare quotidianamente per mantenere il cervello efficiente sano ed attivo. All'interno dell'incontro verrà anche presentato il corso di ginnastica Mentale programmato per l'autunno

### **PREVENTIVO SPESA E MODALITA' DI COPERTURA**

Per l'intera azione si stima una spesa pari ad € **4.880,00** (Iva compresa) da sostenersi direttamente a carico della Comunità. Si rileva la necessità di ipotizzare l'organizzazione di due gruppi considerato che a ciascun corso è ammesso un massimo di 12 partecipanti.

**Si stima che l'intero progetto Am♥revol-mente anno 2021 avrà un costo complessivo a carico della Magnifica Comunità degli Altipiani Cimbri pari ad € 8.545,00.**

LA COMMISSARIA  
Nicoletta Carbonari

e-mail: [segreteria@comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:segreteria@comunita.altipianicimbri.tn.it) – pec: [comunita@pec.comunita.altipianicimbri.tn.it](mailto:comunita@pec.comunita.altipianicimbri.tn.it)  
[www.altipianicimbri.tn.it](http://www.altipianicimbri.tn.it)

C.F. 96085530226 P.IVA 02221320225 Codice Univoco Ufficio: UFMW5Z

Fraz. Gionghi n. 107 - 38046 LAVARONE ☎ 0464/784170 – 📠 0464/780899

Orario di apertura al pubblico: dal lunedì al venerdì: 9:00 – 12:00 – mercoledì 13:30 – 16:30

