

I GIOCHI DA TAVOLO

"Use it or lose it" ("usalo o lo perdi") è il paradigma delle Neuroscienze per contrastare l'invecchiamento. Significa che se **alleniamo la nostra mente** mediante appositi esercizi e stimoli, ci sono maggiori probabilità che si mantenga "in salute".

Ecco perché, fin dalla sua nascita, GnT ha pensato al gioco come momento di socializzazione e protezione della memoria. Sono così stati creati tre giochi da tavolo che, oltre a costituire un valido strumento di aggregazione e divertimento, rappresentano un momento di incontro tra persone di tutte le età e una valida testimonianza di come si possano raggiungere risultati positivi nell'ambito della prevenzione delle patologie dell'invecchiamento, anche attraverso il gioco. Grazie alla disponibilità dei volontari e alla collaborazione con il Progetto "Assistiamo", i nostri prodotti - Mentabile, Non c'è 2... senza 3!, Verba volant - sono arrivati nei Centri Diurni e Sociali, nelle Case Protette e in molte famiglie ottenendo sempre positivi riscontri. È stato un percorso lungo, che ci ha permesso di valutare attentamente tutti quei "piccoli" problemi quotidiani di una popolazione che può mantenersi "giovane nel tempo" con qualche semplice accorgimento.

Una sezione speciale del progetto GnT è dedicata alle persone anziane con deficit cognitivi che necessitano di una stimolazione ancor più specifica e mirata, che avviene sempre attraverso il gioco. Anche in questo caso l'obiettivo principale è il mantenimento delle abilità cognitive, contribuendo a contrastare, per quanto possibile, il progredire della malattia. Il momento ludico diventa strumento di dialogo con i familiari e mezzo per sollecitare le abilità comunicative del malato, tanto innovativo, quanto accessibile pressoché a tutti.

L'ATTIVITÀ MOTORIA

Se l'attività motoria è un pilastro fondamentale in qualsiasi periodo della vita, nella terza età è strettamente correlata alle capacità cognitive di colui che la pratica.

Infatti, studi recenti hanno dimostrato che gli individui anziani che svolgono regolare esercizio fisico, possiedono una migliore memoria operativa e una capacità visuo-spazio-temporale più sviluppata rispetto ai loro coetanei meno allenati.

Ecco perché **Giovani nel Tempo** ha pensato di abbinare al Gioco un percorso di rieducazione psicomotoria. Il progetto si basa su due aspetti:

Lavoro espressivo-corporeo

Si ricerca l'efficienza fisica nel rispetto dei propri limiti per favorire la mobilità muscolo-scheletrica, le capacità motorie e la correttezza posturale. In questo modo si può continuare a svolgere varie attività e sentirsi utili a noi stessi e agli altri. Nella terza età è facile che sorgano marcati segnali quali la perdita di scioltezza nei movimenti, crampi muscolari, difficoltà nel correre. È quindi fondamentale dedicare tempo all'esercizio fisico per riappropriarsi della consapevolezza del proprio corpo, ed è più che mai importante eseguire abitualmente un insieme di esercizi atti a rieducare la postura e l'uso corretto del proprio fisico. Questo allenamento, che si sviluppa sia a corpo libero che con piccoli attrezzi, permette di lavorare sulla forza, sulla resistenza, sul tono muscolare, sulla mobilità articolare, sull'equilibrio.

Lavoro a livello cognitivo

La memoria è, accanto all'intelligenza, una delle funzioni più complesse dell'attività umana e può essere definita come la capacità di immagazzinare e rievocare informazioni.

Perdere la memoria significa perdere la propria storia personale e la propria identità.

Attraverso appositi metodi, esercizi e il racconto autobiografico, si può aiutare a mantenere giovane la memoria oppure a bilanciarne le lacune: **la memorizzazione non è un fatto meccanico**, ma richiede la nostra partecipazione attiva ed emotiva che può essere agevolata da abitudini e uno stile di vita corretti.

Per la memoria Giovani nel Tempo, ha partecipato alla creazione di una agenda, **l'agenda che aiuta a mantenere allenata la memoria.**

Per la realizzazione dobbiamo ringraziare, la **Dott.ssa Roberta Francia Geriatra**, che ha ideato questa agenda dal nome **"La Rosmarina"** (il nome è stato preso dalla pianta del rosmarino) Un'agenda che non scade, alterna pagine per l'annotazione delle attività quotidiane a sezioni dedicate al riepilogo delle incombenze settimanali e molto altro, per maggiori dettagli [guarda la pagina dedicata a La Rosmarina l'agenda del cuore per la mente](#)

Pubblicato da Alzheimer Uniti Italia Onlus