

## **BRAIN TRAINING – Sviluppo capacità cognitive**

La nostra [Associazione](#) e [l'Associazione Pensionati San Paolo](#) sono state interpellate dal Dipartimento di Scienze Neuroriabilitative della Casa di Cura del Policlinico (CCP) di Milano <http://www.ccppdezza.it/>, per offrire una collaborazione finalizzata a testare alcuni programmi, fortemente innovativi, rivolti ad una fascia di popolazione mediamente propensa all'uso degli strumenti informatici, che si colloca fra i 65 e gli 80 anni.

Il progetto "BRAIN@Home" si pone l'obiettivo di rinforzare in particolare alcune funzioni cognitive quali:

- la **memoria** intesa quale capacità di apprendere, mantenere e ricordare informazioni a breve e lungo termine;
- l'**attenzione** ovvero la capacità di mantenere la concentrazione e di selezionare informazioni rilevanti;
- la capacità di **organizzare le informazioni**, utilizzando strategie per risolvere compiti specifici.

I partecipanti, almeno 40 persone individuate fra le fasce di età sopra indicate, saranno dotati di opportuni tablet forniti dal Dipartimento e, previo apposito momento formativo, inseriti nel programma prestabilito la cui durata è prevista in circa 8-12 settimane con sessioni settimanali di 45 minuti ciascuna. Durante ogni sessione il partecipante dovrà accedere alla apposita piattaforma ed eseguire il programma di esercizi predisposti per un percorso di training.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), grazie al crescente miglioramento della salute globale, la popolazione sta diventando sempre più anziana. Il progetto "BRAIN@home" mira proprio a creare soluzioni che sostengano la popolazione anziana nel processo di invecchiamento in un'ottica preventiva, al fine di migliorare la qualità della vita il più a lungo possibile.

Il progetto finanziato dalla Comunità Europea sarà avviato contemporaneamente in altri Stati (Ungheria, Romania) per valutare e confrontare i risultati in un ampio spazio di riferimento sociale ed economico.

**Per dare concretezza operativa, chi fosse interessato al progetto può segnalare la propria disponibilità rispondendo alla presente mail entro il 15 marzo 2017**

\*\*\* \*\*

N.B. Tale comunicazione, postata anche sul sito dell'Associazione Pensionati San Paolo, viene inviata a tutti i nostri Iscritti titolari di un indirizzo di posta elettronica la cui età anagrafica si colloca fra i 65 e gli 80 anni. Analoga spedizione viene fatta dall'Associazione Pensionati Sanpaolo.

<http://www.seniorsanpaolo.org/> e-mail: [info@seniorsanpaolo.org](mailto:info@seniorsanpaolo.org)

<http://www.pensionatisanpaolo.org/> e-mail: [pensionati\\_spaolo@inwind.it](mailto:pensionati_spaolo@inwind.it)