



POTENZI-AMOCI

POTENZIAMENTO COGNITIVO SENIOR

Laboratorio di potenziamento cognitivo per allenare le funzioni esecutive in adulti e anziani con declino cognitivo lieve; aiuta la socializzazione.

Frequenza bisettimanale di 1 ora.

A CHI SI RIVOLGE

Adulti e anziani che desiderano prevenire il decadimento cognitivo e mantenere le proprie capacità mentali attraverso attività mirate e piacevoli.



“
immagina un luogo unico, accessibile e centrato sulle persone, dove trovare ascolto, supporto professionale e soluzioni integrate
”

Centro per le famiglie 



POTENZIAMOCI

Laboratorio di potenziamento cognitivo senior, per adulti e anziani



QUANDO



da settembre a giugno

2 incontri a settimana di 1 ora

Info e contatti:
Dott.ssa Sonia Mura
Head of Family Services



- 351 6434274
- info@familypoint-sc.it
- www.familypoint-sc.it
- Viale Bramante 31 - Parco Leonardo



POTENZI-AMOCI

OBIETTIVI GENERALI



- Mantenere e potenziare le funzioni cognitive (memoria, attenzione, linguaggio, logica).
- Favorire il benessere psico-emotivo e prevenire il decadimento cognitivo.
- Stimolare la socializzazione e l'autostima.
- Rafforzare l'autonomia quotidiana e la qualità della vita nella terza età.



CARATTERISTICHE

Il laboratorio aiuta adulti e anziani a mantenere attiva la mente, potenziando memoria, attenzione e logica in un ambiente stimolante e accogliente. Favorisce benessere emotivo, socializzazione e maggiore autonomia nella vita quotidiana.

PROGRAMMA



Conosciamoci e attiviamo la mente

Giochi di gruppo, esercizi di attenzione visiva e verbale

Memoria a breve e lungo termine

Strategie mnemoniche, memory, rievocazione autobiografica

Linguaggio e logica verbale

Giochi di parole, associazioni semantiche, cruciverba

Attenzione e concentrazione

Esercizi con distrattori, sequenze, caccia all'intruso

Ragionamento logico e problem solving

Indovinelli, categorizzazione, giochi di logica

Orientamento e pianificazione

Mappe mentali, simulazione gestione della giornata

Emozioni e mente

Riconoscimento emozioni, empatia, stimolazione affettiva

Creatività e pensiero laterale

Attività artistiche e giochi non convenzionali

Autostima e autoefficacia

Esercizi di consapevolezza e rinforzo positivo



"Non si smette di giocare perché si invecchia, si invecchia perché si smette di giocare."

— George Bernard Shaw



"L'età non è quella che hai, ma quella che senti."

— Gabriel García Márquez



👉 Prenota ora il tuo posto e inizia ad allenare la mente!

