

**Progetto Cartesio**  
**PROGRAMMA MEMO\_A.B.C.**  
**CURA E BENESSERE**  
**PER LE EMOZIONI E LA MEMORIA**



**Dipartimento di Medicina**  
Direttore: dr. Domenico Pellegrino

**Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze**  
Direttore: dr. Carlo Fraticelli

**UOC Neurologia**  
Direttore f.f.: dr.ssa Monica Rezzonico

**UOC Geriatria**  
Direttore: dr. Domenico Pellegrino

**UOSD Psicologia Clinica**  
Responsabile: dr.ssa Alessandra Longeri

**Laboratorio di Neuropsicologia Clinica**  
Referente: Dr.ssa M. Grobberio



Sistema Socio Sanitario  
 Regione  
Lombardia  
ASST Lariana

# GRUPPI DI ATTIVAZIONE COGNITIVA



## A CHI SI RIVOLGE?

A tutti coloro che abbiano accertate difficoltà cognitive iniziali o di grado lieve/lieve-moderato: difficoltà di memoria, disturbi dell'attenzione e della concentrazione, ecc.

## COS'È?

L'attivazione cognitiva è un trattamento che stimola la plasticità neuronale attraverso esercizi che consentano l'acquisizione di strategie e tecniche per ridurre le difficoltà cognitive, per allenare le capacità cognitive residue o non compromesse e per usare nel modo migliore le risorse personali.

Scopo dell'attivazione cognitiva è, perciò, rallentare il decorso del progressivo deterioramento cognitivo, soprattutto nelle sue fasi iniziali, per protrarre nel tempo l'autonomia della persona e migliorarne la qualità di vita, consapevoli che le abilità cognitive compromesse non potranno essere ripristinate.

## PERCHÉ?

- Per **imparare** strategie adatte a far fronte alle difficoltà cognitive presenti
- Per **stimolare** e tenere in allenamento le capacità cognitive residue con esercizi individuali e/o di gruppo

## DOVE?

**Poliambulatorio di via Napoleona 60 - 22100 Como**

**UOSD di Psicologia Clinica - Laboratorio di Neuropsicologia Clinica**

**Padiglione Monoblocco - 7° piano**

## TEMPI E MODALITÀ

**Minimo 10 incontri della durata di un'ora e mezza**, svolti in piccoli gruppi con cadenza settimanale. La partecipazione al gruppo è subordinata ad una valutazione neuropsicologica preliminare volta a indagare la funzionalità cognitiva della persona e a determinare l'idoneità dell'inserimento.

**Prenotazioni valutazione neuropsicologica presso CUP Cassa**

**Sportello:** da lunedì a venerdì, dalle 7.30 alle 18.10 e sabato dalle 8.30 alle 12

**Telefono:** 031.585.5023, da lunedì a venerdì, dalle 10 alle 12

**Prenotazione partecipazione al gruppo presso il Laboratorio di Neuropsicologia Clinica**

**Telefono:** 031.585.4099/4140/4050, da lunedì a giovedì, dalle 10 alle 16

**Progetto Cartesio**  
**PROGRAMMA MEMO\_A.B.C.**  
**CURA E BENESSERE**  
**PER LE EMOZIONI E LA MEMORIA**



**Dipartimento di Medicina**

Direttore: dr. Domenico Pellegrino

**Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze**

Direttore: dr. Carlo Fraticelli

**UOC Neurologia**

Direttore f.f.: dr.ssa Monica Rezzonico

**UOC Geriatria**

Direttore: dr. Domenico Pellegrino

**UOSD Psicologia Clinica**

Responsabile: dr.ssa Alessandra Longeri

**Laboratorio di Neuropsicologia Clinica**

**Referente: Dr.ssa M. Grobberio**



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Lariana

# GRUPPI DI BENESSERE COGNITIVO E FITNESS DELLA MEMORIA



## A CHI SI RIVOLGE?

A tutti coloro che hanno almeno 50 anni e vogliono conoscere più a fondo il funzionamento della propria mente o percepiscono una minore efficienza cognitiva, pur senza avere disturbi neuropsicologici accertati.

## COS'È?

Il Gruppo Benessere Cognitivo e Fitness della Memoria si propone di rendere i partecipanti **più consapevoli del proprio funzionamento cognitivo** e di come poterlo migliorare. Questo perché, da anni, gli studi evidenziano che una buona conoscenza della propria mente è il primo passo per poter **migliorare la propria efficacia cognitiva**.

Saranno quindi effettuate attività che consentono all'individuo di potenziare il personale stato di benessere, permettendogli di gestire al meglio la propria quotidianità in termini di **flessibilità e positività** attraverso una maggiore focalizzazione dell'attenzione sui propri punti di forza e la valorizzazione delle proprie risorse.

## PERCHÉ?

- Per **tenere in allenamento** la mente
- Per apprendere strategie che facilitino e **rafforzino le capacità cognitive**
- Per comprendere come e quanto l'emozione possa influire sul funzionamento cognitivo
- Per focalizzare l'attenzione sui **punti di forza** e valorizzare le risorse personali.

## DOVE?

Poliambulatorio di via Napoleona 60 - 22100 Como

UOSD di Psicologia Clinica - Laboratorio di Neuropsicologia Clinica

Padiglione Monoblocco - 7° piano

## TEMPI E MODALITÀ

**8 incontri della durata di un'ora e mezza**, svolti in piccoli gruppi con cadenza settimanale. La partecipazione al gruppo è subordinata ad una valutazione neuropsicologica preliminare volta a migliorare la funzionalità cognitiva della persona e a determinare l'idoneità dell'inserimento.

**Prenotazioni valutazione neuropsicologica presso CUP Cassa**

**Sportello:** da lunedì a venerdì, dalle 7.30 alle 18.10 e sabato dalle 8.30 alle 12

**Telefono:** 031.585.5023, da lunedì a venerdì, dalle 10 alle 12

**Prenotazione partecipazione al gruppo presso il Laboratorio di Neuropsicologia Clinica**

**Telefono:** 031.585.4099/4140/4050, da lunedì a giovedì, dalle 10 alle 16

**Progetto Cartesio**  
**PROGRAMMA MEMO\_A.B.C.**  
**CURA E BENESSERE**  
**PER LE EMOZIONI E LA MEMORIA**



**Dipartimento di Medicina**

Direttore: dr. Domenico Pellegrino

**Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze**

Direttore: dr. Carlo Fraticelli

**UOC Neurologia**

Direttore f.f.: dr.ssa Monica Rezzonico

**UOC Geriatria**

Direttore: dr. Domenico Pellegrino

**UOSD Psicologia Clinica**

Responsabile: dr.ssa Alessandra Longeri

**Laboratorio di Neuropsicologia Clinica**

**Referente: Dr.ssa M. Grobberio**



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Lariana

# GRUPPI DI COUNSELING PER CAREGIVER

## A CHI SI RIVOLGE?



A tutti coloro che si prendono cura di persone affette da demenza (malattia di Alzheimer, demenza vascolare, demenza fronto-temporale, ecc.):

- familiari (mogli, mariti, figli, nipoti, ecc.) e amici
- assistenti domiciliari, badanti, operatori socio-assistenziali.

Assistere una persona affetta da demenza rende spesso necessario un intenso coinvolgimento personale e questo può implicare molteplici cambiamenti che riguardano:

- **il tempo**: con il progredire della malattia l'assistenza può essere necessaria nel corso dell'intera giornata
- **le emozioni**: può essere difficile assistere alle progressive modificazioni del proprio caro, e occuparsi del suo benessere può influenzare il proprio stato d'animo
- **le relazioni**: occuparsi del benessere globale dell'altro può influenzare anche la propria qualità di vita (si modifica la routine quotidiana, può cambiare la qualità delle relazioni sociali, c'è una riduzione del tempo libero, ecc.).

## PERCHÉ?

- Condividere i propri vissuti nella relazione con la persona cara
- Affrontare emozioni difficili da gestire (paura, rabbia, senso di colpa, ecc.) durante la cura di una persona affetta da demenza
- Parlare della propria esperienza di cura della persona cara
- Dare e ottenere informazioni sulla malattia e sulle strategie di vita quotidiana

## DOVE?

**Poliambulatorio di via Napoleona 60 - 22100 Como**

**UOSD di Psicologia Clinica - Laboratorio di Neuropsicologia Clinica**

**Monoblocco centrale - 7° piano**

## TEMPI E MODALITÀ

La partecipazione al gruppo di counseling è prevista a **cadenza quindicinale, per un minimo di cinque sedute**, sino al raggiungimento del benessere psicologico funzionale alla persona.

La partecipazione al gruppo è subordinata a un primo colloquio individuale da prenotare.

**Prenotazioni colloquio psicologico per Laboratorio di Neuropsicologia presso CUP Cassa**

**Sportello:** da lunedì a venerdì, dalle 7.30 alle 18.10 e sabato dalle 8.30 alle 12

**Telefono:** 031.585.5023, da lunedì a venerdì, dalle 10 alle 12

**Prenotazione partecipazione al gruppo presso il Laboratorio di Neuropsicologia Clinica**

**Telefono:** 031.585.4099/4140/4050, da lunedì a giovedì, dalle 10 alle 16