

**IL SERVIZIO DI  
NEUROPSICOBIOLOGIA**  
Psicologia della Salute  
e Neuropsicologia

*Presenta:*

REFERENTE  
**Dott.ssa Stefania Rossi**  
Psicologa,  
perfezionata in Neuropsicologia  
Tel. 349.0538155  
stefania.rossi@  
polosaronnese psicologia.it

# MEMORY TRAINING

## I GRUPPI DI STIMOLAZIONE DELLA MEMORIA

10 incontri a cadenza settimanale  
Presso il Polo Saronnese di Psicologia  
Viale Rimembranze 43, Saronno.

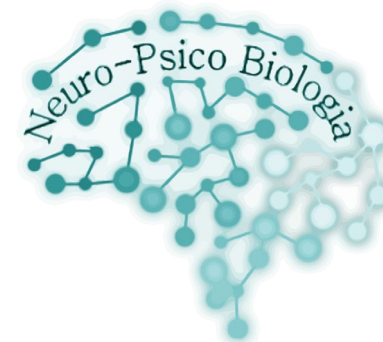
Costo: 15 euro a incontro.

I gruppi inizieranno  
al raggiungimento  
del numero minimo  
di partecipanti  
(5 persone).

Via Rimembranze 43 e 62  
20147 Saronno (VA)  
[www.psicologosaronno.com](http://www.psicologosaronno.com)  
Tel. 800 912111  
[polo@psicologiasaronno.com](mailto:polo@psicologiasaronno.com)



Gruppi di  
stimolazione  
della memoria



## COS'È IL MEMORY TRAINING

Si tratta di un'attività settimanale di circa un'ora e mezza che coinvolge un piccolo gruppo di persone che lamentano difficoltà di concentrazione e memoria nella vita quotidiana. I gruppi sono condotti da Psicologhe formate che garantiscono la conoscenza necessaria allo svolgimento del percorso e si rendono disponibili al supporto psicologico durante e dopo gli incontri.

## OBIETTIVI

Lo scopo del percorso è stimolare le risorse cognitive degli utenti, attraverso esercizi mirati di gruppo.

**Il nostro intento è quello di aiutare la persona a riprogettare la propria quotidianità all'insegna della massima autonomia possibile.**

## QUESTIONARIO SULLA MEMORIA

Un punteggio totale superiore a 6 (con almeno 2 risposte con punteggio 2) indica un possibile disturbo della memoria

*0 = mai; 1 = raramente; 2 = spesso; 3 = sempre*

Mi dimentico informazioni (età, compleanni, indirizzi ...) riguardanti me stesso o altre persone per me importanti

0  1  2  3

Ho difficoltà a ricordarmi eventi recenti o conversazioni avvenute negli ultimi giorni

0  1  2  3

Non riesco a gestire questioni della vita quotidiana (fare la spesa, pagare le bollette, ricordare appuntamenti,...)

0  1  2  3

Mi capita di dimenticarmi dove sono degli oggetti in casa o devo sono stati messi se il posto non è quello abituale

0  1  2  3

Ho difficoltà ad imparare nuovi concetti o ad utilizzare nuovi oggetti

0  1  2  3

Riscontro delle difficoltà in questioni che richiedono abilità di ragionamento

0  1  2  3

## PERCHÈ PARTECIPARE

- Per apprendere strategie che permettano di ricordare meglio, che facilitino il recupero dei ricordi e l'apprendimento di nuove informazioni.
- Per stimolare le capacità cognitive residue nei casi di iniziale declino cognitivo.
- Per promuovere la socialità, per combattere l'apatia e il ritiro sociale.
- Per imparare strategie di adattamento alle nuove fasi di vita dell'adulto.