

LO DICE LA SCIENZA

Allenare la mente in gruppo mantiene giovane il cervello.

Le più recenti ricerche scientifiche confermano che la stimolazione cognitiva, svolta in un contesto sociale e positivo, migliora la memoria, la concentrazione e il benessere emotivo.

“Studi recenti mostrano che programmi di stimolazione cognitiva di gruppo migliorano memoria, attenzione e velocità di pensiero anche dopo poche settimane di incontri.”
(Gaitan, E. et al. - BMC Medicine, 2024; Takeda, M. et al. - Aging Journal, 2025)

“Gli interventi di stimolazione cognitiva di gruppo gli over 60 favoriscono il mantenimento delle funzioni mentali e migliorano il benessere emotivo e sociale.”
(Chen, Y. et al. - Innovation in Aging, 2024; Campos, C. et al. - Neuropsychology Review, 2024)

“Allenarsi insieme è più efficace: la socialità potenzia l'effetto della stimolazione cognitiva, rendendo il cervello più attivo e flessibile.”
(Wei C. et al., - Innovation in Aging, 2024)

“Il cervello rimane plastico per tutta la vita: con la giusta stimolazione possiamo rafforzare le connessioni neurali e mantenere la mente giovane e attiva.”
(Harvard Health Publishing, 2025)



INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

PROGETTO RUGHE ODV

366 6457422

aiuto@progettorugheodv.it
www.progettorugheodv.it



SCANSIONA IL QR CODE
CON LA FOTOCAMERA DEL CELLULARE

ATTIVITA' REALIZZATA GRAZIE AL CONTRIBUTO
DI PROGETTO RUGHE ODV,
COMUNE DI GAVIRATE,
LIONS CLUB GAVIRATE E UGATE



Sistema Socio Sanitario
ATS Insubria



PROGETTO “ARGENTO VIVO”



ValidaMENTE

— TRAINING DI STIMOLAZIONE COGNITIVA —

Laboratorio di gruppo per over 60

Accesso a titolo gratuito
previa iscrizione



PROGRAMMA REALIZZATO CON IL FONDO PER LE POLITICHE DELLA
FAMIGLIA 2024 DELLA PRESIDENZA DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI.

❀ ARGENTO VIVO

2025 - 2027

Progetto biennale dedicato alla promozione della dignità, autonomia e inclusione sociale delle persone della *silver age*, valorizzandone il ruolo attivo nel benessere personale e comunitario.

OBIETTIVO

Contrastare l'isolamento e la fragilità relazionale degli anziani, favorendo socialità, salute e partecipazione civica.

DOVE

Nei territori degli Ambiti Territoriali di Cittiglio e Sesto Calende, in collaborazione con amministrazioni locali, associazioni, enti del terzo settore.

TRE AREE DI INTERVENTO

❀ Socializzazione e inclusione: animazione, laboratori di teatro e lettura, spettacoli itineranti, attività ludiche e creative.

👉 Autonomia e benessere: gruppi di cammino e ginnastica dolce, laboratori digitali e cognitivi, spettacoli e incontri su salute e prevenzione.

👉 Partecipazione attiva: promozione del volontariato, formazione e sostegno ai gruppi attivi, iniziative di cittadinanza nate dalle idee dei partecipanti.

❀ COS'È ValidaMENTE

È una delle azioni del progetto Argento Vivo.

Si tratta di un laboratorio proposto e diretto dalla Neuropsicologa **Alida Todesco** e promosso da **Progetto Rughe Odv**, da **Lions Club Gavirate** e da **Ugate**.

Prevede un training di stimolazione cognitiva in gruppo per adulti over 60 (max 12 partecipanti a gruppo) e mira ad offrire un percorso strutturato e personalizzato per promuoverne il coinvolgimento cognitivo, emotivo e sociale.

FINALITÀ

- mantenimento funzioni cognitive
- prevenzione del decadimento cognitivo
- promozione del benessere psicologico
- integrazione sociale

FUNZIONI COGNITIVE DA STIMOLARE

Attenzione, working memory, memoria, linguaggio, fluenza verbale, funzioni esecutive, funzioni visuo-spaziali, ragionamento logico, creatività.



❀ NOTE ORGANIZZATIVE

Il laboratorio prevede n. **sei lezioni** di un'ora e mezza ciascuna a cadenza settimanale. Per favorire la partecipazione, sono previste **due sessioni** in orari e sedi diverse,

PRIMA SESSIONE

CHIOSTRO DI VOLTORRE

Lunedì dalle ore 10:00 alle ore 11:30

9, 16, 23, 30 MARZO 2026

13, 20 APRILE 2026

SECONDA SESSIONE

BIBLIOTECA COMUNALE DI GAVIRATE

Lunedì dalle ore 17:00 alle ore 18:30

25 MAGGIO 2026

8, 15, 22, 29 GIUGNO 2026

6 LUGLIO 2026

MODULO ISCRIZIONE

Il/la sottoscritto a/o
.....
Data di nascita
.....
Comune di residenza
.....
Recapito telefonico
.....
Indirizzzo e-mail
.....

intende iscriversi al laboratorio
“ValidaMENTE” nella seguente sessione:

☐ **Prima sessione - Chiostro di Voltorre**
☐ **Seconda sessione - Biblioteca Comunale**

Data
.....

Firma

Ai sensi del Regolamento UE 2016/679 (GDPR), informiamo che i dati personali raccolti saranno utilizzati esclusivamente per finalità connesse all’organizzazione e alla gestione del Laboratorio “Validamente”, nell’ambito del progetto “Argento Vivo”. Il conferimento dei dati è necessario per la partecipazione al laboratorio “ValidaMENTE”. Il Titolare e responsabile del trattamento dei dati è l'associazione Progetto Rughe ODV che ne garantisce la riservatezza e la tutela ai sensi dalla normativa vigente. Per l’informativa completa: <https://progettorugheodv.it/informativa-sulla-privacy/>

MODULO ISCRIZIONE

Il/la sottoscritto a/o
.....
Data di nascita
.....
Comune di residenza
.....
Recapito telefonico
.....
Indirizzzo e-mail
.....

intende iscriversi al laboratorio
“ValidaMENTE” nella seguente sessione:

☐ **Prima sessione - Chiostro di Voltorre**
☐ **Seconda sessione - Biblioteca Comunale**

Data
.....

Firma

Ai sensi del Regolamento UE 2016/679 (GDPR), informiamo che i dati personali raccolti saranno utilizzati esclusivamente per finalità connesse all’organizzazione e alla gestione del Laboratorio “Validamente”, nell’ambito del progetto “Argento Vivo”. Il conferimento dei dati è necessario per la partecipazione al laboratorio “ValidaMENTE”. Il Titolare e responsabile del trattamento dei dati è l'associazione Progetto Rughe ODV che ne garantisce la riservatezza e la tutela ai sensi dalla normativa vigente. Per l’informativa completa: <https://progettorugheodv.it/informativa-sulla-privacy/>

MODULO ISCRIZIONE

Il/la sottoscritto a/o
.....
Data di nascita
.....
Comune di residenza
.....
Recapito telefonico
.....
Indirizzzo e-mail
.....

intende iscriversi al laboratorio
“ValidaMENTE” nella seguente sessione:

☐ **Prima sessione - Chiostro di Voltorre**
☐ **Seconda sessione - Biblioteca Comunale**

Data
.....

Firma

Ai sensi del Regolamento UE 2016/679 (GDPR), informiamo che i dati personali raccolti saranno utilizzati esclusivamente per finalità connesse all’organizzazione e alla gestione del Laboratorio “Validamente”, nell’ambito del progetto “Argento Vivo”. Il conferimento dei dati è necessario per la partecipazione al laboratorio “ValidaMENTE”. Il Titolare e responsabile del trattamento dei dati è l'associazione Progetto Rughe ODV che ne garantisce la riservatezza e la tutela ai sensi dalla normativa vigente. Per l’informativa completa: <https://progettorugheodv.it/informativa-sulla-privacy/>