



## Progetto di solidarietà sociale

Anno Accademico 2023-2024

### Palestra cognitiva, uno spazio per allenare la propria mente

#### Dati del proponente

- Università della terza età sede di Piobesi Torinese- Settore di attività: Università Popolare.
- Comune di Piobesi Torinese.

#### Partecipanti

Iscritti alla sede Unitre di Piobesi Torinese e adulti residenti nel Comune di Piobesi Torinese.

#### Programma al quale si partecipa

Contrastare gli effetti dell'invecchiamento cerebrale e prevenire il decadimento cognitivo.

#### Premessa

La palestra cognitiva è un percorso di incontri guidati da psicologi e neuropsicologi con lo scopo di tenere in allenamento le funzioni cognitive come la memoria, il linguaggio, l'orientamento, la percezione e il movimento. La sede Unitre di Piobesi Torinese in collaborazione con il Comune di Piobesi Torinese, propone un ciclo di incontri che mirano alla stimolazione di tali abilità. L'attività viene affidata all'Associazione Sintra Onlus di Carignano.

#### Breve descrizione del progetto

Come da Verbale del Direttivo del 19 giugno 2023, il 10% del totale delle iscrizioni verrà destinato al progetto della Palestra cognitiva. Il progetto verrà finanziato oltre che dal 10 % del totale delle iscrizioni della sede Unitre di Piobesi Torinese, anche dal Comune di Piobesi Torinese con suo stanziamento e con l'erogazione della somma derivante dalla vincita del bando "Città che legge 2022" del Centro per il libro e la lettura. Le spese dell'iniziativa da novembre 2023 a febbraio 2024 verranno coperte dall'erogazione comunale, ad Unitre sede di Piobesi Torinese spetta la copertura delle spese dei mesi da marzo 2024 a maggio 2024.

Il progetto prevede:

- Una serata di presentazione con la dott.ssa Marinella Carenza dell'Associazione Sintra Onlus di Carignano, il 17 ottobre alle ore 21 presso il Centro Incontri.
- Un pomeriggio di raccolta delle iscrizioni, martedì 24 ottobre con la presenza di un rappresentante dell'Associazione Sintra;

Gli incontri verranno effettuati il venerdì mattina presso il Centro Incontri, via XXV aprile 6, Piobesi Torinese: un primo gruppo dalle ore 09.00 alle ore 10.30, un secondo gruppo dalle ore 10.30 alle ore 12.00 e avranno la durata di 90 minuti.

#### Obiettivi generali

Il Progetto adempie al regolamento della sede Unitre di Piobesi Torinese che all'articolo n.9 recita: "L'Accademia di Umanità, in linea con le finalità previste dallo Statuto, concorre a realizzare le attività sociali, culturali, ricreative e assistenziali che integrano e ampliano l'azione didattica della Sede locale" ed è inoltre in linea con lo Statuto della Sede di Piobesi Torinese, art.3 punto 1 che afferma: "Le finalità della Sede locale sono quelle previste dall'articolo 2 dello Statuto Nazionale e più precisamente: educare, formare, informare, fare



prevenzione nell'ottica di una educazione permanente, ricorrente e rinnovata e di un invecchiamento attivo; [...] aprirsi al sociale e al territorio; contribuire alla promozione culturale e sociale degli Associati mediante l'attivazione di incontri, corsi e laboratori su argomenti specifici e la realizzazione di altre attività affini predisponendo ed attuando iniziative concrete."

### **Obiettivi specifici, finalità del progetto**

- Contrastare gli effetti dell'invecchiamento e prevenire il decadimento cognitivo.
- Offrire alla comunità occasioni di coinvolgimento attivo in ottica di prevenzione primaria.
- Conoscere le funzioni cognitive.
- Stimolare e intensificare le funzioni più compromesse in ognuno dei partecipanti.
- Individuare attività stimolanti da svolgere a domicilio finalizzate al mantenimento della stimolazione.

### **Beneficiari**

Cittadini residenti nel comune di Piobesi Torinese e iscritti alla sede Unitre di Piobesi Torinese.

### **Durata del progetto**

Dal 17 novembre 2023 a maggio 2024.

### **Aspetti finanziari**

Come da proposta operativa del 31 ottobre 2023 inviataci dall'Associazione Sintra Onlus (allegata al presente documento), il costo del progetto (per il periodo marzo 2024-maggio 2024) è di 2.200 euro esente Iva, in quanto Onlus;

ossia 19 incontri della durata di 90 minuti con cadenza settimanali da marzo a maggio 2024, più 55 ore di attività di preparazione e coordinamento.

### **Monitoraggio e valutazione**

Unitre sede di Piobesi Torinese è in contatto con tutti i partner coinvolti in questa iniziativa e si impegna a dare notizia dell'andamento del progetto.

### **Partner coinvolti**

- Unitre - Università delle tre età-APS sede di Piobesi Torinese.
- Comune di Piobesi Torinese.
- Associazione Sintra Onlus.

Piobesi Torinese, 13 novembre 2023

Firmato in originale

Presidente della sede Unitre di Piobesi Torinese

Ornella Grosso

Coordinatrice dell'Accademia di Umanità

Silvia Gariglio