

LUNEDÌ		Data di inizio
9.00 - 10.00	SPAGNOLO con Maria Teresa Forero	14 ottobre
10.00 - 12.00	LABORATORIO DEL COLORE con Matteo Macciò	30 settembre
15.30 - 17.00	PERCEZIONE, EMOZIONE, ESPRESSIONE con Silvia Vidotto e Paola Barbicinti	7 ottobre
Dalle 16.30	ALLENARE LA MENTE CON IL BURRACO con Pino Lumbaca c/o C.I.V. R. Zena	30 settembre
17.00 - 19.00	LA MAGIA DEL TEATRO con Anna Nicora e Daniela Ardini	7 ottobre
MARTEDÌ		
8.00 - 09.15	TAIJI QUAN con Giuse Re c/o Giardini Luzzati	24 settembre
9.30 - 10.30	MUSICA E MOVIMENTO con Anna Piemonte	8 ottobre
10.30 - 12.00	CONOSCERE IL CLOWN CHE È IN TE con Boris Vecchio c/o Teatro Tiqu	1 ottobre
15.00 - 16.15	INGLESE con Paolo Silvestri	1 ottobre
16,30 - 17.30	SMARTPHONE con Massimo Bruzzone	24 settembre
MERCOLEDÌ		
9.00 - 10.15	GINNASTICA DOLCE con Giuse Re	25 settembre
10.30-11.30	YOGA DELLA RISATA con Elena Cosulich e Lorenza Venturini,	9 ottobre
15.00-16.00	GIOCHIAMO CON NUMERI E PAROLE con Marina Amici e Giampaolo Chiappini	25 settembre
Dalle 16.30	ALLENARE LA MENTE GIOCANDO A CARTE con Pino Lumbaca	25 settembre
GIOVEDÌ		
08.00 - 09.15	QIGONG con Giuse Re c/o Giardini Luzzati	26 settembre
9.30 - 11.00	PSICOMOTRICITÀ con Anton Maria Chiossone	3 ottobre
11.00 - 11.50	FELDENKRAIS Alessandro Chiappori	3 ottobre
11.50 - 13.00	FELDENKRAIS Alessandro Chiappori	3 ottobre
15.00 - 16.00	CAREGIVERS con Renato D'Agostino e Guido Rodriguez	26 settembre
16.30 - 17.45	CORO con Lucia Berzero e Mariù Garatti	10 ottobre
VENERDÌ		
09.30 - 11.30	Sportello info ALZHEIMER con Gina Guarnieri	27 settembre
10.30 - 12.30	SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA con Vera Muraldi (primi 3 venerdì del mese)	27 settembre
10.30 - 12.30	LEGGERE INSIEME con Vera Muraldi (ultimo venerdì del mese)	25 ottobre
14.30 - 16.30	TEST TYM con Marina Lucidi	27 settembre
15.00 - 16.00	FRANCESE con Claudia Sciuotto	27 settembre
16.30 - 18.00	VENERDÌ DELLA CULTURA	
SABATO		
10.30 - 12.30	MINDFULNESS con Attilia Cerisola (8 incontri)	5 ottobre

ATTENZIONE!!! IL CALENDARIO PUÒ SUBIRE DELLE VARIAZIONI CONTROLLATE SEMPRE LE MAIL SETTIMANALI

La segreteria è aperta dal lunedì al venerdì, ore 15 - 17  
[www.creamcafe.it](http://www.creamcafe.it) [creamcafe2013@gmail.com](mailto:creamcafe2013@gmail.com)  
 Per partecipare alle attività è necessario iscriversi all'Associazione

[www.facebook.com/creamcafe.genova](http://www.facebook.com/creamcafe.genova)

### 1 DAI UN'OCCHIATA AI LIBRI

Dai un'occhiata ai libri: l'istruzione formale in qualsiasi fase della vita ti aiuterà a ridurre il rischio di declino cognitivo e demenza. Ad esempio, segui un corso all'università, in un centro culturale o anche online.



### 2 STUPISCITI

Sfida e attiva la tua mente. Costruisci un mobile. Completa un puzzle. Fai qualcosa di artistico. Gioca a giochi come il bridge/burraco che ti fanno pensare in modo strategico. Sfidare la tua mente può avere benefici a breve e lungo termine per il tuo cervello.

### 3 CUORE

Abbi cura del tuo cuore: le prove mostrano che i fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e l'ictus - obesità, ipertensione e diabete - incidono negativamente sulla tua salute cognitiva. Abbi cura del tuo cuore e il tuo cervello potrebbe semplicemente seguirlo.



Le prove mostrano che il fumo aumenta il rischio di declino cognitivo. Smettere di fumare può ridurre tale rischio a livelli comparabili a quelli che non hanno fumato.

### 4 STANNE FUORI

### 5 SUDA

Impegnarsi in un regolare esercizio cardiovascolare che aumenta la frequenza cardiaca e aumenta il flusso di sangue al cervello e al corpo. Diversi studi hanno trovato un'associazione tra attività fisica e ridotto rischio di declino cognitivo.



Segui una dieta sana ed equilibrata che sia a basso contenuto di grassi e più ricca di frutta e verdura per aiutare a ridurre il rischio di declino cognitivo. Sebbene la ricerca sulla dieta e sulla funzione cognitiva sia limitata, alcune diete, tra cui la dieta Mediterranea, possono contribuire alla riduzione del rischio.

### 6 FAI IL PIENO DI CARBURANTE

### 7 SICUREZZA

Avviso: lesioni cerebrali possono aumentare il rischio di declino cognitivo e demenza. Indossa la cintura di sicurezza, usa un casco quando fai sport di contatto o vai in bicicletta e prendi provvedimenti per prevenire le cadute.



Rimangere socialmente impegnati può supportare la salute del cervello. Persegui attività sociali significative per te. Trova il modo di far parte della tua comunità - se ami gli animali, considera il volontariato in un rifugio. Se ti piace cantare, unisciti a un coro. Se ami il contatto con i giovani partecipa ad un programma di doposcuola. In alternativa, condividi le attività con amici e familiari.

### 8 SOCIALIZZA

### 9 MENTE E STRESS

Prenditi cura della tua salute mentale: alcuni studi collegano una storia di depressione con un aumentato rischio di declino cognitivo, quindi cerca un trattamento medico se hai sintomi di depressione, ansia o altri problemi di salute mentale. Inoltre, prova a gestire lo stress.



Non dormire abbastanza a causa di condizioni come l'insonnia o l'apnea notturna può causare problemi di memoria e di pensiero.

### 10 DORMI