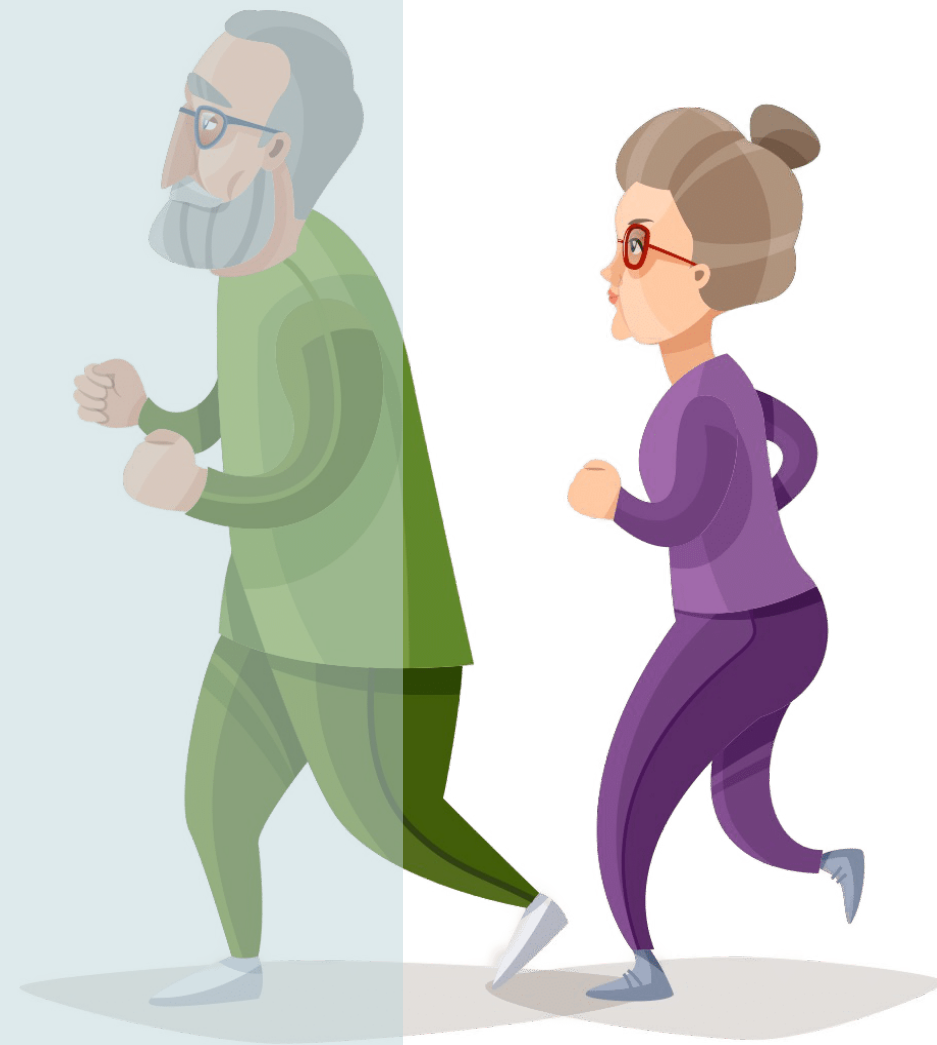


BRAIN GYM® E INVECCHIAMENTO

Nadia Rocchini – Terapista complementare



INDICE

Introduzione al brain gym

Brain gym e invecchiamento

Attività e risultati

Conclusione





INTRODUZIONE AL BRAIN GYM®

Il **Brain Gym®** nasce grazie a Paul E. Dennison, circa trent'anni fa, come metodo educativo, pedagogico e di apprendimento per bambini e ragazzi che avevano bisogno di migliorare le prestazioni scolastiche.

Si basa sul movimento ed ha come obiettivo il **benessere della persona** che, sfruttando le proprie **risorse**, riesce a trasformare le difficoltà della vita, in termini di apprendimento, in successi.

Il Brain Gym® prevede l'uso di **26 movimenti**, ideati per **attivare il cervello** in modo che funzioni al meglio delle sue possibilità. Questo permette al sistema nervoso e il sistema senso-motorio di funzionare nel modo più efficiente possibile.

BRAIN GYM® E INVECCHIAMENTO

È dimostrato che l'anziano con l'invecchiamento subisce un inevitabile e degenerativo rallentamento delle funzioni sensoriali, motorie e cognitive.

Grazie alle attività svolte nel nostro istituto, abbiamo osservato che un ampliamento quantitativo delle attività motorie, ha aumentato la funzionalità delle prestazioni cognitive di molti residenti.

È infatti dimostrato che, mantenere l'attività motoria, rallenta il processo di invecchiamento e mantiene attive le abilità cognitive.

Essendo il Brain Gym®, un insieme di movimenti semplici, che vanno ad attivare e stimolare le funzioni del cervello, come la coordinazione, la memoria e il linguaggio, ci è sembrata un'alternativa accattivante da presentare ai nostri residenti per fare movimento, influenzando positivamente la sfera cognitiva e il tono dell'umore.

Avere all'interno dell'istituto una terapeuta complementare con competenze di kinesiologia ci ha permesso di avere un facilitatore nella messa in atto e nell'informazione rispetto al metodo.

ATTIVITÀ E RISULTATI

GIUGNO 2024

- Introduzione al metodo
- Esercizi semplici
- I residenti hanno richiesto le schede per allenarsi nella propria stanza
- 30 minuti



AGOSTO 2024

- **Acquisizione del metodo**
- Nuove proposte
- Aumento della difficoltà degli esercizi
- 30 minuti

LUGLIO 2024

- I residenti **conoscono il metodo** e svolgono gli esercizi
- Notevole **miglioramento nella coordinazione e nella comprensione** delle consegne
- 30 minuti



CONCLUSIONE

Il feed-back dei nostri residenti è stato **positivo**,
superando addirittura le aspettative.

Tutti gli obiettivi e gli scopi sono stati **raggiunti**.

Per loro desiderio il progetto proseguirà per altri 6 mesi.





“IL MOVIMENTO È LA
CHIAVE
DELL’APPRENDIMENTO”

Paul Dennison,
creatore del metodo.



GRAZIE

Nadia Rocchini

animazione@residenzavisagno.ch

www.residenzavisagno.com

