UNI EN ISO 9001:2008
Azienda con Sistema Qualità Certificato
Certificato Nr 50 100 6990 rev. 3

L'Annunziata Informa

Periodico di informazione e divulgazione della "Residenza L'Annunziata"

n. 9 / 2019

Settembre

"Residenza L'Annunziata" – MIR SpA
Loc. Maunera, 64 – 12040 Sommariva Perno (CN)
Tel. 0172 450244 - Fax. 0172 450247
e-mail info@residenza-annunziata.it
sito internet: www.residenza-annunziata.it

La Direzione della Residenza "L'Annunziata"
ed il personale desiderano salutare il *Dott. Grasso Manfredi*,
per la sua professionalità ed il suo lavoro svolto con impegno
dal 1° gennaio 2017 al 30 settembre 2019.
Cogliamo l'occasione per augurare buon lavoro
al *Dott. Campini Roberto* che dal 1° di Ottobre 2019
sarà il nuovo Direttore Sanitario.

NOVITA' ALL'ANNUNZIATA

Grazie alle donazioni ricevute dalla signora
***Colla Claudia**, in ricordo*
*della zia **Bo Lina** e del marito*
***Barberis Giancarlo**, sono stati acquistate*
2 ciclette, 1 pedaliera ed 1 attrezzo per i pesi,
che hanno ulteriormente arricchito le
attrezzature della nostra palestra..
Contribuiranno così ad aiutare i nostri ospiti
a tenersi in forma e a recuperare o mantenere
le loro abilità motorie, ovviamente sempre
sotto l'attenta supervisione
del nostro insostituibile fisioterapista Peter!

Sabato 19 ottobre

FESTA IN MUSICA

Ore 15.30
Sala Bar

per festeggiare i compleanni
degli ospiti nati a **Settembre ed Ottobre**
con il gruppo **VUS D'J RANE'** di Villastellone!

MANTENERE ATTIVA LA MENTE: UN MUSCOLO DA TENERE SEMPRE ALLENATO

Negli ultimi anni sono moltissimi gli studi che pongono particolare attenzione al benessere della persona e alle **attività per mantenere attiva la mente**: grazie all'**attività fisica** si cerca di ritardare l'invecchiamento del corpo, mentre un'**alimentazione corretta** permette di migliorare il proprio benessere.
È molto importante però mantenere attiva anche la mente, soprattutto con il passare degli anni, con l'obiettivo di ritardare il normale e naturale processo d'invecchiamento. La **mente** può essere considerata per certi aspetti come un **muscolo**: più viene allenata e maggiori sono le sue capacità di eseguire delle attività e di allontanare l'invecchiamento. Alcuni studi hanno sottolineato come non siano per forza necessari elaborati esercizi mentali: bastano semplici attività cognitive nella vita di tutti i giorni!

5 ATTIVITÀ PER MANTENERE LA MENTE ATTIVA

1) Leggere

La **lettura** viene considerata tra le principali attività utili per mantenere attiva la mente, sia per giovani che per anziani. Nella lettura si attivano infatti gran parte dei **processi mentali** che possono **ritardare l'invecchiamento**.
Varie ricerche hanno dimostrato che alti livelli di cultura e attività intellettuali che prevedono l'apprendimento di nuove informazioni, come per esempio la lettura, possono contribuire al ritardo della degenerazione della mente.
A questo si aggiunge anche l'aspetto sociale: leggere, anche solo una rivista o un quotidiano, permette infatti di confrontarsi con le altre persone che hanno compiuto simili letture.

2) Dedicarsi a un hobby

Anche le tecniche manuali e gli hobby sono attività che possono ritardare l'invecchiamento del cervello e mantenere attiva la mente degli Anziani.
In particolare, nel **cucito** si verificano differenti fattori che possono essere stimolanti per un Anziano. Imparare cose nuove e confrontarsi con altre persone sono fattori che influiscono positivamente sulle relazioni sociali, contribuendo a mantenere la mente sempre attiva.

3) Sport

L'**attività sportiva** non solo ritarda l'invecchiamento del corpo, ma è stato dimostrato che può contribuire in modo sostanziale anche a mantenere attiva la mente. Questa realtà è valida anche per i soggetti anziani. Un esempio sono gli sport a basso impatto fisico e motorio, come la ginnastica dolce: il movimento non solo è utile per migliorare lo stato delle articolazioni e mantenere attiva la circolazione, ma anche la mente si deve applicare sulla memorizzazione dei movimenti e sulle semplici sequenze che vengono svolte.

4) Burraco

Un articolo pubblicato sulla **Stampa** ha riportato uno studio sperimentale effettuato dal **polo universitario ospedaliero San Luigi di Orbassano** sugli effetti che possono avere i giochi di gruppo sulla mente degli anziani. È stato così dimostrato che la stimolazione cognitiva dovuta a un gioco di carte, come ad esempio il burraco, può produrre effetti molto positivi e mantenere attiva la mente. Ricordare le regole, le carte che sono state utilizzate e le sequenze che dovranno essere seguite, sono fattori che stimolano le capacità cognitive del cervello. L'importanza di utilizzare la logica è solo uno degli aspetti che rendono i giochi di carte, e in particolar modo il **burraco** tanto amato dagli **Anziani**, un'ottima palestra per mantenere attiva la mente. Inoltre, le relazioni sociali vengono invogliate, rompendo l'isolamento culturale che spesso porta a forme depressive che accelerano l'effetto d'invecchiamento al cervello.

5) Social Network

Una recente ricerca ha sottolineato come sia molto importante per un Anziano interagire con le **nuove tecnologie** e con strumenti come smartphone e computer. L'utilizzo regolare di questi strumenti durante la vita quotidiana contribuisce a mantenere attiva la mente. Utilizzare la mente per soffermarsi su realtà nuove che non conosciamo come i social network o internet, porta a una stimolazione del cervello e aiuta a mantenerlo attivo.

Fiori d'arancio
l'8 Settembre per la nostra
educatrice Michela,
che è convolata a nozze
con Roberto!