

# BEN... ESSERE IN TERZA ETÀ!

Tre proposte articolate e flessibili rivolte ai sempre più numerosi anziani del nostro paese e/o ai loro caregiver (chi si prende cura di loro), condotte da due Psicologhe Psicoterapeute esperte in psicologia dell'invecchiamento.

Percorsi nati per fornire, attraverso metodi psicologici scientificamente validati, la possibilità di promuovere il benessere psicologico di entrambi, supportarli in casi di disagio o difficoltà, prevenire un eccessivo deterioramento mentale, mancanza di stimolazione, insorgenza di depressione, ecc.

## PALESTRA PER LA MENTE

Gruppo di stimolazione cognitiva per persone che soffrono o sono a rischio di sviluppare un deterioramento a livello mentale.  
Basato sul protocollo CST (Spector & al., 2005), è finalizzato a mantenere attive e potenziare le risorse cognitive (memoria, attenzione, orientamento, ecc.).  
Attività a cadenza settimanale, svolta in piccolo gruppo (costo: 15 euro a incontro).  
(Possibilità di effettuare le sedute anche individualmente e a domicilio).



## SPORTELLO D'ASCOLTO PER ANZIANI E CAREGIVERS

Assistenza psicologica individualizzata per l'anziano e i suoi familiari, volta a fornire supporto psicologico su problematiche emotive e relazionali (problemi dell'umore, depressione, ansia, difficoltà di adattamento ai cambiamenti, stress, elaborazione del lutto, ecc.).  
(costo: 40 euro a seduta).



## SOSTENERE I FAMILIARI

Percorso formativo sulla relazione di aiuto rivolto ai familiari che si occupano dell'assistenza di anziani con demenza.  
Basato sul protocollo "Ring" (promosso dal Comune di Torino), è finalizzato a migliorare lo stato emotivo dei familiari fornendo informazioni rispetto alla gestione di situazioni legate alla cura e competenze per affrontare l'aspetto emozionale.  
Percorso di 8 incontri, svolto in piccolo gruppo (costo: 20 euro a incontro).



### Per informazioni e contatti:

**Dott.ssa N. Causi 338-4161890 - Dott.ssa R. Grasso 340-2170379**  
**info@officinepsicologiche.org**

Dott.ssa N. Causi: Psicologa Psicoterapeuta, Cultore della Materia di Psicologia Generale presso la Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi di Torino e Consulente presso la Residenza per Anziani "Casa dei Pini" (San Maurizio Canavese, TO).

Dott.ssa R. Grasso: Psicologa Psicoterapeuta, formata all'utilizzo del "Kit Ring" presso il Comune di Torino e Consulente presso l'Associazione Italiana Parkinsoniani – Sezione "G. Cavallari" di Torino.