

# COME CON-VIVERE CON I DISTURBI COGNITIVI : MOVIMENTO, COGNITIVITA', SOCIALIZZAZIONE

Seminario nazionale - Genova 5/6 ottobre 2019

Per una grande età attiva

**Maria Paola Barbieri**  
Geriatra

**CREAMCAFFÈ**  
CreativeMindCafé

# Cosa si puòò (deve) fare ?

- ci sono malattie in cui l'aspetto medico-assistenziale tende ad essere l'unica risposta possibile
- mentre le persone che vi sono coinvolte vivono a molti livelli il problema : personale, familiare, sociale, economico...
- Occorre una risposta con interventi a molti livelli

# I numeri ...

Una quota importante della popolazione anziana è affetta da disturbi cognitivi di grado tale da interferire con le funzioni quotidiane

cioè è affetta da una qualche forma di demenza:

8% degli ultrasessantacinquenni,

20% degli ultraottantenni

- In ITALIA nel 2015: 1.241.000 malati
- In Liguria oltre 25.000 malati

Nel mondo nel 2050 i malati saranno circa 115 milioni

# Le demenze

Sono il risultato di una malattia che colpisce il cervello. Per lo più si tratta di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer, le demenze Fronto –Temporali, la malattia a corpi di Lewy....etc

Ma le demenze possono avere origine anche da altre cause, come danni vascolari cerebrali, disordini ormonali, deficit vitaminici, etc..

# La progressione della malattia di Alzheimer ...

È noto che la malattia di Alzheimer, la più frequente e nota delle malattie neurodegenerative, inizia in modo subdolo, anche 3 decenni prima di manifestarsi clinicamente, si ritiene col deposito di una sostanza tossica per le cellule nervose (beta amiloide), che aumenta nel tempo fino a produrre effetti distruttivi sul tessuto nervoso cerebrale e danneggiando le funzioni cognitive, fino al quadro clinico della demenza

# .....e la chance della Riserva Cognitiva

**Contrariamente a quanto si riteneva un tempo, il cervello non è un organo statico, ma è capace di una certa capacità di rigenerazione (aumento di terminazioni nervose e sinapsi ) e di neuroplasticità, (attivazione di nuove vie alternative implicate in domini cognitivi non compromessi ) in risposta a stimoli adeguati quali quelli derivanti da istruzione e cultura, lavoro e hobby, attività fisica e socializzazione , stile di vita...etc**

**Quindi è un organo in grado, se stimolato , di modificarsi in modo tale da aumentare la sua resistenza ai danni .**

**Definiamo riserva cognitiva l'insieme di capacità e modifiche cerebrali che si ottengono nel tempo attraverso attività di stimolo**

# la patologia non è un destino

Lo afferma Bridget M.Kuehn, su Jama ( The Brain Fights Back :New Approaches to Mitigating Cognitive Decline - nov 2015) , basandosi sui dati ricavati da almeno un paio di massicci studi prospettici che hanno rilevato lo stato cognitivo di circa 3000 anziani per due decenni (Bennet et al Curr Alzh Res, 2012)

Tra questi il primo fondamentale studio sulle suore(nun study) di Snowdon , iniziato nel 1986, che ha seguito un gruppo di religiose dal loro ingresso in convento fino alla morte , esaminandone anche il cervello post mortem, e l'analogo Rush Religious Order Study iniziato nel 1993 e finanziato dal prestigioso Istituto Nazionale sull'Invecchiamento americano

## Il cervello reagisce lottando

# Insegnamenti dallo studio sulle suore (nun study): 2 esempi

Esaminando gli scritti delle novizie al loro ingresso in convento , è stata riscontrata una chiara e forte associazione tra la ricchezza di linguaggio e di idee espresse nei documenti scritti all'età di 20 anni , e la comparsa di demenza nell'età più avanzata delle suore : più ricchi e complessi apparivano il linguaggio e le idee espresse , minore era il rischio di demenza

-----

Significativa la storia di Suor Mary : ex insegnante, deceduta ad oltre 100 anni dopo una vita piena , ricca di contatti sociali , di attività , di letture che ha continuato fino alla morte , veniva considerata un magnifico esempio di invecchiamento sano . Alla sua morte, però, l'analisi del suo cervello rivelò la presenza di diverse lesioni e segni di malattia di Alzheimer, che in lei però non si era mai manifestata clinicamente . Evidentemente la riserva cognitiva di suor Mary, legata al suo stile di vita , era stata in grado di fronteggiare il danno biologico cerebrale e aveva evitato il manifestarsi in vita della malattia di Alzheimer.



# Prevenzione della demenza e stili di vita

Vi sono fattori di rischio riscontrabili rispettivamente nell'età iniziale, media e avanzata della vita che aumentano la probabilità di sviluppare demenza, quali: istruzione, obesità, ipertensione, diabete, depressione, inattività fisica, isolamento sociale, fumo di sigaretta: uno studio di una apposita commissione pubblicato su Lancet nel 2017 afferma che circa il 35 per cento di demenza (un caso su tre!) è attribuibile a questi fattori di rischio, e che quindi

**si possono prevenire un terzo dei casi di demenza nel mondo trattando stili di vita e patologie correlate come fumo, inattività fisica, ipertensione, depressione, etc**

«Dementia prevention, intervention, and care» Gill Livingston et al -Lancet Published online July 20, 2017

Da uno studio pubblicato nel 2013 sulla prestigiosa rivista «Neurology», è emerso che le persone bilingue hanno sviluppato i sintomi della demenza 4.5 anni più tardi delle persone monolingue, questo indipendentemente dal grado di cultura della persona e dal tipo di malattia che ha indotto la demenza.

T. Bak che ha guidato la ricerca, intervistato dalla BBC ha dichiarato che il bilinguismo è la medicina più importante a disposizione degli esseri umani.

# STUDIO FINGER

*(Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability)*

Questo è il primo ampio studio randomizzato controllato che ha dimostrato che è possibile prevenire il declino cognitivo utilizzando un **intervento multisetoriale negli anziani a rischio** e che è risultato efficace in diverse aree cognitive

2 GRUPPI di persone di 60-77 aa di età

GRUPPO 1 INTERVENTO: 631 persone trattate con approccio multidominio (dieta, esercizio fisico, stimolazione cognitiva con sessioni sia individuali che di gruppo)

GRUPPO 2 DI CONTROLLO: 629 persone cui venivano forniti consigli sulla salute

## Risultati

il gruppo 1 ha mostrato nelle valutazioni neuropsicologiche a distanza di 12 e 24 mesi una significativa riduzione del declino cognitivo rispetto al gruppo di controllo, e quindi una riduzione del rischio di progressione a demenza nei successivi due anni

Dopo 2 anni :significativo effetto benefico in ciascun ambito cognitivo :memoria, funzioni esecutive, velocità psicomotoria

(A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial

Tiia Ngandu et al The Lancet march 11, 2015 )

# Attività cognitiva e fisica e demenza : studio longitudinale di 44 anni su una popolazione femminile

Studio effettuato su una popolazione di 800 donne , età media di 47 anni, seguite per 44 anni , dal 1968 al 2012, per valutare se l'attività cognitiva e l'attività fisica svolte nell'età media possa ridurre il rischio di demenza e di quale sottotipo di demenza

## Risultati

L'attività cognitiva praticata nell'età media era associata con una riduzione del rischio di demenza totale e di Alzheimer durante il follow-up

L'attività fisica praticata nell'età media era associata a ridotto rischio di demenza mista e demenza cerebrovascolare

# Stile di vita e neurocognitività in anziani adulti con deficit cognitivo . Studio randomizzato

- Disegno dello studio : 160 uomini e donne sedentari (età >55 aa) affetti da declino cognitivo senza demenza e con fattori di rischio cardiovascolare
- I partecipanti erano assegnati casualmente 6 mesi a attività fisica, o a dieta per ipertensione , o a combinazione di attività fisica e dieta , o solo a educazione sanitaria
- obiettivo primario era la misura delle funzioni esecutive ; obiettivi secondari includevano le misurazioni di linguaggio/ fluenza verbale/ memoria e Clinical Dementia Rating
- Questo studio dimostra (classe 1 di evidenza) che gli adulti affetti da deficit cognitivo lieve (Mild Cognitive Impairment) ottenevano un miglioramento significativo nelle funzioni esecutive con l'esercizio aerobico, ma non con la sola dieta volta a ridurre l'ipertensione

L'esercizio aerobico migliora le funzioni cognitive in adulti anziani con declino cognitivo lieve : revisione sistematica e meta analisi di 11 studi randomizzati controllati coinvolgenti 1497 partecipanti \*

Le conclusioni del lavoro mostrano che l'esercizio aerobico conduce ad un miglioramento nelle abilità cognitive globali (MMSE, MOCA) ed ha un positivo effetto , di piccola entità , sulla memoria nelle persone con declino cognitivo lieve (MCI)

Si può pertanto concludere che è utile raccomandare l'esercizio aerobico , con intensità da bassa a moderata , per migliorare la funzione cognitiva dei pazienti con MCI

\*Aerobic exercise ameliorates cognitive function in older adults with mild cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials Zheng G, Xia R, Zhou W, et al. Br J Sports Med 2016;50:1443–1450 REVIEW

# cognitivita' e movimento

ATTIVITA' FISICA GIOVA AL CORPO , E ALLA MENTE

Come abbiamo visto, sono numerose le evidenze in letteratura sui benefici dell'attività fisica , anche sulla cognitivita'

Il Comitato Regionale per l'Europa dell'Organizzazione Mondiale della Sanità , mette al primo punto tra le strategie di intervento per un invecchiamento in salute , la promozione e l'aumento dell'attività fisica delle persone anziane , essendo il livello di attività fisica uno dei più stretti predittori di invecchiamento in salute

Secondo il documento , tali attività dovrebbero comprendere ogni tipo di attività : da quelle ludiche , ricreative , sportive, alle attività fisiche legate alle occupazioni e alla vita quotidiana ,agli esercizi pianificati sia in un contesto familiare che sociale .

Strategia e piano d'azione per un invecchiamento in salute in Europa, 2012-2020 (OMS comitato regionale per l'Europa)

# Cognitività e movimento: camminare..

- Velocità del passo è potente predittore di mortalità(Studenski S.2011; James O Judge )
- Variabilità del passo correla con integrità cerebrale (Qu Tian, 2016 Experimental Gerontology 2016)
- Correlazioni tra atrofia focale cerebrale, mobilità e forma fisica
- (Qu Tian , 2019 Journal of Internal Medicine A prospective study of focal brain atrophy, mobility and fitness First published: 12 March 2019)



# Cognitività e movimento: camminare..

Sono interessanti i lavori prima citati di Qu Tian (del gruppo di Luigi Ferrucci) che dimostra nello studio del 2016 uno stretto legame tra la camminata incostante, variabile, e il rilievo di lesioni cerebrali, e che nello studio più recente (2019) getta luce sulla complessa bidirezionale relazione tra il declino contemporaneo della mobilità e della cognitività, che spesso osserviamo nelle persone anziane, dimostrando che:

- Il volume di specifiche aree cerebrali predice il futuro disturbo della mobilità.
- Una compromissione della mobilità è un fattore di rischio per futura atrofia di zone cruciali per la cognitività della corteccia cerebrale (ippocampo e precuneo).
- Mantenere la forma fisica preserva il volume del giro paraippocampale

# Cognitività e socializzazione

- Dallo studio Framingham è emerso che il supporto sociale per gli anziani causava aumento di una proteina che è un fattore di crescita nervoso ( BDNF= brain-derived neurotrophic factor ) e riduzione di demenza e ictus; il contrario avveniva per gli anziani privi di supporto sociale.
- Altri studi dimostrano che maggiore espressione di BDNF è associata con un rallentamento del declino cognitivo rispetto alla patologia cerebrale

(Bridget M, JAMA 2015)

# Ambiente e socializzazione

Essere accettati per ciò che si è, trovarsi a proprio agio nell'ambiente dove si vive , poter esprimere le proprie capacità , realizzare i desideri o progetti, ed essere aiutati a fare tutto ciò in misura dei propri bisogni e/o difetti...

..significa vivere/stare bene

Essere ignorati, isolati, respinti a causa di ciò che si è , essere lasciati da soli davanti alle difficoltà e alle proprie inefficienze , non potere esprimere né realizzare desideri o progetti  
...significa vivere/stare male

---

**Doppia valenza della socializzazione :**  
**a livello personale come stimolo sulla cognitività**  
**a livello sociale come integrazione**

# Superare lo stigma della demenza

Così afferma il World Alzheimer Report del 2012 ,  
che mette ai primi posti delle raccomandazioni che  
formula : l'educazione del pubblico, la riduzione  
dell'isolamento delle persone con demenza ,il dare  
voce alle persone con demenza, riconoscere i diritti  
delle persone con demenza e dei loro familiari,  
coinvolgere le persone con demenza nelle comunità  
locali

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha formulato un «Piano Globale d'Azione» per migliorare la vita delle persone con demenza e dei loro familiari e per ridurre l'impatto della demenza sia su loro stessi sia sulle comunità e sulle nazioni.

In questo Piano si afferma che “L'aumento della consapevolezza pubblica, l'accettazione e la comprensione della demenza e la creazione di un ambiente sociale inclusivo e accessibile consentirà alle persone con demenza di partecipare alla vita di comunità e mantenere per più tempo possibile la loro autonomia”, pertanto l'emancipazione e la responsabilità risultano indicati come principi trasversali.

Tra le prime aree di intervento previste dal Piano dell'OMS , vi è quella della  
«Consapevolezza e Comunità Amiche delle Persone con Demenza»

# Comunità Amica delle Persone con Demenza

è un luogo o una cultura i cui capisaldi  
sono accessibilità, inclusione,  
responsabilizzazione delle persone con  
demenza e dei loro familiari

Secondo le indicazioni di “Dementia Friendly Communities-Key principles”,  
promosse da Alzheimer Disease International, le **comunità «amiche della  
demenza» sono** realtà locali «educate» ad assecondare i bisogni di una persona  
malata di Alzheimer. «Luoghi in cui le persone con demenza possano, insieme ai  
loro familiari, essere davvero ascoltate

# “Dementia Friendly Community”

Nel mondo si contano ormai molte “Comunità Amiche delle Persone con Demenza”, nate e sostenute con l’appoggio sia pubblico che privato (governi, enti locali, associazioni, imprese..) l’esperienza è iniziata in Giappone(2004), si è estesa poi al Regno Unito, al Belgio, alla Germania, agli Stati Uniti, all’India, all’Australia.. in Italia Abbiategrasso è stata la città pilota per il primo progetto di “Dementia Friendly Community” nel 2016. Da allora si contano 23 analoghe esperienze italiane.

# Caffè Alzheimer

Dall'iniziativa dello psicogeriatra Bère Miesen, che comprese la necessità di terapie e supporti psicosociali per i malati di Alzheimer, essendo insufficienti le sole cure sanitarie per affrontare i problemi complessi che la demenza pone, nasce nel 1997 a Leida in Olanda il primo Caffè Alzheimer, che da lì si diffonde rapidamente in altre città europee come Londra, Vienna, Parigi.

In Italia in questi ultimissimi anni sono state realizzate diverse esperienze di Caffè Alzheimer, organizzati come spazi protetti in cui i malati ed i loro familiari possono trascorrere alcune ore in un'atmosfera accogliente, centrata sull'ascolto, il rispetto e la cordialità.

Senza uno schema predefinito, si basano sul volontariato, l'associazionismo dei familiari, le reti informali che si intrecciano coi servizi pubblici, per informare, condividere i problemi, spezzare la solitudine dei malati e dei loro familiari, vincere lo stigma della malattia



# Declino cognitivo : dunque , cosa ci può aiutare?

**Cercare** di mantenere attive le capacità mentali , curando sia l'attività cognitiva che fisica

**Combattere** l'emarginazione di chi soffre di demenza sviluppando una cultura specifica : Cultura per non vivere le stigmate della demenza

**Offrire** informazioni per confrontarsi con la malattia : aiuto a chi necessita di informazioni e che desidera parlare della malattia

# Nel 2013 nasce a Genova il Caffè della mente creativa



Un punto di aggregazione, di ascolto e di proposta per tutti coloro che, sani o con disturbi cognitivi, vogliono mantenere attive le proprie capacità mentali, le relazioni con gli altri e la curiosità su alcuni aspetti di ciò che ci circonda

Promuove attività volte a dare soluzione a alcuni problemi posti dalle malattie dementigene attraverso un approccio socio-culturale

Il Cream nasce nel settembre 2013, in collaborazione con la Fondazione Palazzo Ducale , per l'iniziativa visionaria di Guido Rodriguez , neurofisiologo , e un gruppo di amici , dopo 1 anno di gestazione discussioni, ricerca dei locali e coordinamento volontari e laboratori.

Lo scopo è quello di abbattere il muro di isolamento dei malati con demenza e di chi li assiste; questo obiettivo si pensava di raggiungerlo costruendo un luogo, una comunità di uguali dove si svolgevano attività cognitive che non erano passive (ascolto silenzioso) ma i partecipanti erano costantemente stimolati a diventare soggetti attivi dei laboratori. Tutte le attività hanno una valenza scientificamente dimostrata come capace di stimolare il cognitivismo.

In sintesi era una proposta per la città a mantenere attive le capacità cognitive costruendo una comunità dove tutti sono uguali.

Anche un'inchiesta promossa dall'istituto Superiore di Sanità giustifica un tale impegno per far fronte alla solitudine degli anziani.

# CREAMCAFE

CreativeMindCafé



Sito in **Palazzo Ducale – Piazza Matteotti 72/74**, il CREAMCAFE è uno spazio aperto a tutti, un luogo in cui le persone che vogliono provare a mantenere attive le proprie capacità cognitive trovano diverse attività, dalla conversazione informale, alla pittura, alla musica, agli incontri più strutturati e specifici che cercano di ottenere lo scopo desiderato. E' anche il posto dove le persone che soffrono di disturbi cognitivi e le persone che li assistono possono, frequentando gli stessi laboratori, avere informazioni precise sulle malattie che portano a perdere le funzioni cognitive e su come assistere un malato; si creano così le condizioni per un miglioramento della qualità di vita e per costruire una comunità che abolisca le distanze prodotte dalla malattia.



Ad oggi circa 1000 soci

Nel 2018 le presenze nei laboratori  
sono state circa 10.000

Tutto questo per il lavoro di circa  
**50 volontari**

# Il Caffè si articola in tre grandi categorie di proposte

La prima : attività o laboratori specifici che sono rivolti essenzialmente ai caregiver

La seconda : I laboratori delle attività cognitive

la terza : le attività “culturali”

# La prima area di intervento

riguarda le tematiche più specifiche relative alla sindrome della demenza

è orientata ai familiari ed a tutti coloro che assistono persone con disturbi cognitivi; organizzata in incontri settimanali ,vi si discute delle malattie che portano alla demenza, di come interagire con il malato e come giungere alla comprensione del proprio vissuto rispetto alla malattia.

Si cerca di diffondere una più ampia consapevolezza di queste malattie tra i cittadini

# La seconda area di intervento :

I laboratori delle attività cognitive sono rivolti a tutti.

Le attività che si svolgono nei laboratori mirano ad attivare e mantenere la capacità di far funzionare la mente attraverso differenti stimoli somato-sensoriali.



# Come funziona

Con 19 **laboratori** affidati a volontari che:

- hanno una marcata sensibilità per i bisogni di chi si trova in difficoltà.
- spesso hanno già maturato esperienze simili.

Alcune attività sono di carattere motorio, altre di carattere artistico-creativo ed altre, infine, di approfondimento culturale

- Laboratorio artistico : Colore e forma
- Uso dello smartphone
- Attività fisica col metodo Feldenkrais
- La pratica del Tai Chi
- La pratica del Qigong
- Percezione , emozione , espressione
- Giochi con parole, giochi con numeri
- Danza creativa
- Lingua inglese
- Lingua spagnola
- Espressione corporea
- Musica
- Coro
- Teatro

# Alcuni laboratori ..



**Sul sito  
[www.creamcafe.it](http://www.creamcafe.it)  
 potete trovare  
 un'ampia  
 presentazione di  
 ciascun  
 laboratorio.**

# la terza area di intervento : le attività “culturali”

lo scopo è di far circolare le idee e la cultura cercando di non rimanere chiusi ed indifferenti a quanto ci accade intorno.

Per questo vengono invitate al CreamCafe persone in grado di raccontare di loro e delle proprie esperienze di lavoro culturale stimolando gli ospiti ad aprirsi agli altri ed ad affrontare temi anche lontani dal loro vissuto.

## VENERDÌ DELLA CULTURA AL CREAMCAFE'

E' un'opportunità d'incontro tra i frequentatori del CREAMCAFE ed alcune persone che nella città si esprimono artisticamente e professionalmente elevando la crescita culturale di Genova.

Vengono programmate conferenze, presentazioni, incontri tematici, proiezioni, dibattiti che, anche alla luce dell'esperienza pregressa di chi frequenta il CREAMCAFE, aiutano a rendere più vive le capacità percettive e cognitive.

i venerdì della cultura :  
alcuni esempi dal  
calendario 2018/19  
degli incontri al Creamcafé

- 8 febbraio 2019
- La didattica inclusiva della matematica” con Giampaolo Chiappini
- 15 febbraio 2019
- “Il romanzo storico e il libro Il Leone di Giada” con Pier Guido Quartero
- 22 febbraio 2019
- Le “Madonnette” dei carruggi genovesi. Un patrimonio d’arte e devozione. Conferenza con Giulio Sommariva
- 1 marzo 2019
- “Disturbi Cognitivi: verso Terapie ad Personam” con Francesco Papaleo
- 8 marzo 2019
- “L’attacco ai diritti delle donne” con Rita Falaschi – Centro Antiviolenza MascheronaA seguire  
“Creatività ed espressione artistica come forma di autocoscienza” dialogo con Marina Olivari e Giulia Richebuono del Circolo di Scrittura Autobiografica Elisabeth Bing di Genova)
- 15 marzo 2019
- “Vanno, vengono, ritornano, e magari si fermano tanti giorni...: LE COMETE” con Mauro Castagneto
- 22 marzo 2019 “Mary Shelley la donna che inventò Frankenstein” con Silvia Neonato
- 29 marzo 2019 “Il falso in architettura” con Alberto Boccardo
- 12 aprile 2019 “Cacciatori di Psiche ovvero: come il cervello interpreta la realtà” con M.Brondi
- 5 aprile 2019. “Un capolavoro poco conosciuto in Santo Stefano a Genova” con Giovanna Rotondi Terminiello
- 3 maggio 2019 “Americani immaginari? I Beatles, l’Atlantico, la musica e...” con Ferdinando Fasce
- 10 maggio 2019 “Artico: un mare da esplorare e proteggere” con Marcello Magaldi
- 17 maggio 2019 “Quale Europa? La posta in gioco nelle prossime elezioni europee” con Giuseppe (Beppe) Pericu
- 24 maggio 2019 “Bacci Pagano al Creamcafé” con Bruno Morchio

**Venerdì della cultura al**

**— CREAMCAFE —**

**11 ottobre 2019 h. 17**

**Presentazione del progetto AI-MEMO**

**con Andrea Brugnolo**

Venerdì della cultura :

stagione 2019-20

Si ricomincia !

**AI-MEMO** è un progetto promosso dalla Regione Liguria, su fondi POR della Comunità Europea, attraverso un bando competitivo, che mette in connessione aziende, università e CNR allo scopo di realizzare una piattaforma in grado di fornire strumenti di monitoraggio e di stimolazione cognitiva per soggetti a rischio attraverso l'uso di dispositivi mobili. La valutazione dell'andamento cognitivo dei soggetti che vi parteciperanno ha anche lo scopo della rilevazione precoce di un eventuale calo della performance verosimilmente indicativa di un possibile declino neurocognitivo. I software per dispositivi mobili saranno disponibili sia per sistema operativo IOS sia per Android e potranno fornire diverse misure ascrivibili essenzialmente a due aree di interesse specifico: mobilità e stimolazione cognitiva. Gli indicatori di mobilità forniranno dati del tipo: metri percorsi ogni giorno, velocità media, percorsi standard e deviazioni da tali percorsi, ecc. I software di stimolazione cognitiva permetteranno di ottenere dati del tipo: tempi di reazione semplici, tempi di reazione in compiti di shifting attenzionale, capacità mnemoniche, apprendimento in contesti specifici, compiti visuo-spaziali, ecc..



## Il progetto

Il progetto CREAMCAFE nato in collaborazione con la Fondazione Palazzo Ducale, ha lo scopo di far condividere le problematiche legate alla possibilità di preservare per quanto possibile le attività cognitive cerebrali riunendo, in un ambiente non escludente e partecipativo, le persone con e senza disturbi cognitivi, partendo dal presupposto scientifico che lo svolgere con assiduità attività cognitive potrebbe ritardare la comparsa dei sintomi legati alle malattie cronico degenerative cerebrali.



Chiunque voglia collaborare può iscriversi all'Associazione "CREAMCAFE APS".

**Per altre informazioni**  
**[www.creamcafe.it](http://www.creamcafe.it)**

Sede: piazza Matteotti 72-74 Genova

E-mail:  
[creamcafe2013@gmail.com](mailto:creamcafe2013@gmail.com)  
Telefono: 010 583673 (dalle  
15 – 17)

**CREAMCAFE**  
CreativeMindCafé

Grazie a tutti voi per la partecipazione e l'ascolto

