

- Hai un'età compresa tra i 60 e i 75 anni?
- Sei interessato a partecipare ad un progetto di ricerca?
  - Vuoi avere la possibilità di imparare una pratica di consapevolezza per sostenere il tuo benessere cognitivo e psicologico?



Impara a ridurre la sofferenza psico-fisica e lo stress grazie alla **mindfulness**, la capacità di portare attenzione intenzionalmente, gentilmente e senza giudizio all'esperienza presente.



## Contatti:

030-3501335

[cfestari@fatebenefratelli.eu](mailto:cfestari@fatebenefratelli.eu)

La dr.ssa Cristina Festari è a disposizione per rispondere alle vostre domande e fornirvi ulteriori dettagli.



**Gratuitamente**  
Partecipando ad un progetto di ricerca finanziato dalla Fondazione Bial.



Presso l'IRCCS Centro San Giovanni di Dio Fatebenefratelli di Brescia  
in via Pilastroni, 4.

## Progetto di ricerca

*Effetto della mindfulness sull'attività cerebrale per il benessere cognitivo e psicologico nell'anziano*



*Prenditi cura del tuo benessere cognitivo e psicologico*

## La mindfulness (consapevolezza) nell'anziano

- È la capacità di **portare l'attenzione** al momento presente, in modo intenzionale, aperto e **non giudicante**.
  - Può essere coltivata attraverso la **pratica meditativa** e di movimento consapevole, con lo scopo di sollecitare un ascolto attivo del corpo e dei propri vissuti.
  - Mantiene il **cervello attivo** e conserva la funzione di memoria
- 
- Invita ad una relazione più benevola con se stessi e con il proprio **corpo che invecchia**, con un atteggiamento di accettazione e gentilezza.
  - È utile per **gestire lo stress**, imparando a rispondere più efficacemente ai problemi della vita quotidiana.
  - Può migliorare disturbi come l'**ipertensione**.

*Un modo per prendersi cura di te,  
di fare qualcosa per te stesso che nessun altro può fare al posto tuo.*

*La motivazione che mi spinge a praticare la consapevolezza è piuttosto semplice: ogni momento che mi perdo è un momento che non vivo.*

John Kabat-Zinn

## Il nostro progetto

Con questo progetto vogliamo verificare se lo sviluppo di una attenta consapevolezza, la *mindfulness*, migliora il funzionamento cognitivo e il benessere psicologico nell'anziano.

## Attività previste

- ❖ **8 incontri settimanali online** di gruppo, della durata di circa 2 ore, guidati da un istruttore *mindfulness* qualificato.
- ❖ **Pratica quotidiana** a casa degli esercizi proposti.
- ❖ **Colloquio** con una psicologa. Verranno somministrati scale psicologiche e test che indagano la funzionalità di memoria e attenzione.
- ❖ Esecuzione di un **elettroencefalogramma**, tecnica non invasiva e indolore di registrazione delle onde cerebrali.
- ❖ Visita di controllo a 6 mesi dalla conclusione del programma *mindfulness*.