

Il progetto:

Grazie alla collaborazione tra la Cooperativa Cramars, start-up Optimens e Servizio Territoriale Sociale Valli e Dolomiti Friulane, è in avvio un **servizio gratuito di allenamento cognitivo telefonico** rivolto alla popolazione anziana, con l'intento di:

- contrastare il declino cognitivo fisiologico;
- promuovere il benessere mentale;
- sostenere il coinvolgimento attivo delle persone.



Com'è strutturato il percorso?



- **12 incontri settimanali** della durata di circa 30 minuti;
- gli incontri sono **individuali** e avvengono **al telefono** (non è necessario spostarsi né avere uno smartphone o connessione internet);
- ogni incontro fornisce **allenamento cognitivo e interazione sociale** grazie a un operatore formato;
- si allenano **quattro domini cognitivi**: memoria, attenzione, fluency verbale e funzioni esecutive;
- **flessibilità**: giornate ed orari vengono concordati con l'operatore, tenendo conto di esigenze e impegni personali.

I comuni coinvolti nella prima fase (2026):

Castelnovo, Clauzetto, Pinzano, Sequals, Spilimbergo, Travesio, Vito d'Asio

Se hai più di 70 anni e sei interessata/o al progetto o conosci persone che potrebbero esserlo (anche di un altro Comune), **non esitare a contattarci**:

 chiama lo **0433-41943** oppure

 scrivi una mail a **elisacargnelutti@coopcramars.it**

Lasciaci nome e numero di telefono e ti contatteremo per fornirti tutte le informazioni.

Nel 2025 abbiamo svolto questo progetto in nove comuni della Carnia.

Ecco alcuni risultati:

82%

di progressi significativi in memoria e cognizione globale

90%

dei partecipanti ha percepito benefici concreti nella vita quotidiana

100%

dei partecipanti soddisfatti della relazione con l'operatore