Training cognitivo per l'età anziana

Una biblioteca di esercizi clinicamente fondata e una squadra di ruoli che la porta ogni giorno alle persone.

22 categorie | 133 esercizi | 3 ruoli



Perché il training cognitivo

1M+

di persone con demenza in Italia

Un numero destinato a crescere con l'invecchiamento della popolazione.

Ogni giorno

la stimolazione cognitiva fa la differenza

Gli interventi non farmacologici regolari aiutano a mantenere le abilità e il benessere.

Poco tempo

per preparare attività su misura

Educatori e animatori hanno bisogno di strumenti pronti, flessibili e adattabili.

Il portale mette nelle mani delle strutture **esercizi pronti, personalizzabili e fondati sulla ricerca clinica** — perché ogni ora libera diventi un'ora di stimolazione.

Il portale in sintesi

1

Una biblioteca viva

22 categorie e 133 esercizi cognitivi, con filtri per difficoltà e tecnologia.

2

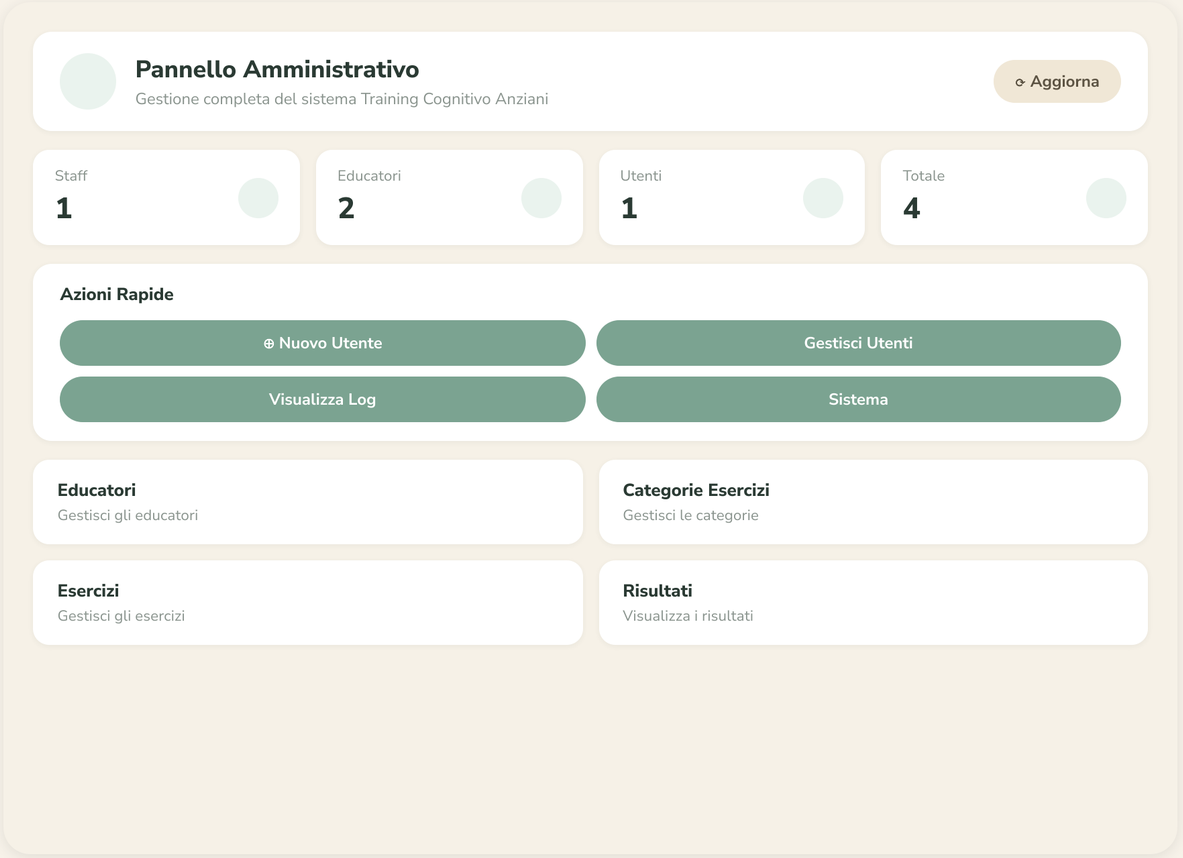
Una squadra di ruoli

Amministratori, educatori e animatori digitali, ognuno con il proprio spazio di lavoro.

3

Un percorso per ogni persona

Dall'assegnazione dell'esercizio al dispositivo pronto nelle mani del paziente.



I tre ruoli del portale

Ogni persona giusta al posto giusto: la tecnologia funziona perché dietro c'è una squadra.

GESTIONE

Amministratore

Gestisce il portale e la struttura organizzativa: crea gli account e assegna i ruoli a educatori e animatori.

- Assegnazione dei ruoli
- Gestione degli utenti
- Supervisione del portale

CURA E SUPERVISIONE

Educatore

Conosce la storia e le capacità di ogni paziente: sceglie dalla biblioteca gli esercizi più adatti e li assegna.

- Scelta degli esercizi
- Assegnazione ai pazienti
- Percorsi personalizzati

ACCOMPAGNAMENTO TECNICO

Animatore digitale

Prepara i dispositivi per i pazienti e li affianca durante l'attività, rendendo la tecnologia semplice e accogliente.

- Preparazione dei dispositivi
- Avvio degli esercizi assegnati
- Supporto durante la sessione

Il percorso del paziente

01

I ruoli vengono assegnati

L'amministratore abilita educatori e animatori digitali sul portale.

02

L'educatore sceglie gli esercizi

Dalla biblioteca, in base alle capacità e agli interessi di ogni paziente.

03

L'animatore prepara il dispositivo

Tablet o computer pronto, esercizio già avviato, tutto a misura di anziano.

04

La persona si allena, accompagnata

L'attività diventa un momento di relazione, non solo di esercizio.

«La tecnologia prepara il terreno, ma è la relazione che fa fiorire l'esercizio.»

IL CUORE DEL PORTALE

La biblioteca degli esercizi

22

categorie di stimolazione

133

esercizi pronti da usare

Ogni esercizio è descritto con la sua meccanica, le tecnologie necessarie, gli adattamenti per l'età anziana e la fonte clinica di ispirazione.

Una mappa in 22 categorie

Ogni categoria raccoglie più esercizi, calibrati sulle diverse caratteristiche della demenza.

Memoria · Reminiscenza · Orientamento (ROT) · Attenzione · Funzioni esecutive · Logica · Linguaggio · Calcolo · Cognizione sociale · Emozioni e Validation · Gioco e socialità · Percezione visiva · Gnosie · Prassie · Coordinazione motoria · Ritmo e movimento · Musica · Creatività · Stimolazione sensoriale · Vita quotidiana · Categorizzazione · Rilassamento

Filtri della biblioteca: Facile · Media · Impegnativa · Con webcam / senza

DENTRO LA BIBLIOTECA · 1 DI 4

Memoria, reminiscenza e orientamento

Racconta la fotografia

Immagini d'epoca che aprono il racconto dei ricordi personali

Facile

Che giorno è oggi

Calendario interattivo per l'orientamento a tempo e stagioni (ROT)

Facile

Memory dei volti familiari

Coppie di carte con volti e nomi delle persone care

Media

La lista della spesa

Ricordare e ritrovare gli articoli in una spesa simulata

Impegnativa

Buon pomeriggio!

Oggi è Martedì 14 luglio 2026

14 : 15

È pomeriggio

Siamo in estate

Nuvoloso, 31 gradi

Ti trovi a: casa

Perché conta: la reminiscenza valorizza ciò che la persona ricorda meglio — la propria storia — e sostiene identità e autostima.

DENTRO LA BIBLIOTECA · 2 DI 4

Attenzione, logica e funzioni esecutive



Perché conta: pianificare e mantenere l'attenzione sono le abilità che sostengono l'autonomia nelle attività di ogni giorno.

Trova l'intruso

Individuare l'elemento che non appartiene al gruppo

Facile

Ordina la giornata

Rimettere in sequenza le azioni della routine quotidiana

Media

Segui il pallino

Attenzione sostenuta e selettiva su stimoli in movimento

Media

Categorie a confronto

Classificare oggetti secondo criteri che cambiano

Impegnativa

DENTRO LA BIBLIOTECA · 3 DI 4

Linguaggio, calcolo e cognizione sociale

Completa il proverbio
I detti di una volta come ponte verso il linguaggio

Facile

Parole a catena
Fluenza verbale: ogni parola apre la successiva

Media

Il resto giusto
Piccoli conti della spesa con monete e banconote

Media

Riconosci l'emozione
Leggere le espressioni dei volti e raccontarle insieme

Impegnativa



Perché conta: parola e relazione sono le ultime porte che restano aperte: tenerle in esercizio significa restare in contatto.

DENTRO LA BIBLIOTECA · 4 DI 4

Corpo e percezione con la webcam

Afferra le bolle
Le mani, viste dalla webcam, scoppiano bolle sullo schermo

Webcam

Ginnastica dolce guidata
Movimenti semplici seguiti e incoraggiati dal sistema

Webcam

A ritmo di musica
Battere il tempo con le mani sulle canzoni di una volta

Webcam

MediaPipe: il riconoscimento dei movimenti avviene direttamente sul dispositivo, senza sensori da indossare e senza inviare video all'esterno.



Difficoltà su misura per ogni persona

La demenza ha volti diversi e cambia nel tempo: ogni categoria offre più esercizi, su tre livelli, per accompagnare ogni fase.

Facile

Consegne brevi, stimoli grandi e familiari, nessun limite di tempo. Pensato per le fasi più avanzate e per iniziare senza frustrazione.

Media

Più elementi, più passaggi, piccole sfide. Il livello del mantenimento attivo, dove l'esercizio stimola senza affaticare.

Impegnativa

Compiti articolati per le fasi iniziali e il decadimento lieve, quando allenare davvero fa la differenza.

Ogni scheda esercizio descrive anche gli **adattamenti specifici per l'età anziana**: caratteri grandi, tempi distesi, feedback sempre incoraggiante.

Le basi cliniche

Ogni esercizio dichiara la propria fonte di ispirazione clinica.

Il quadro: DSM-5

Le categorie coprono i sei domini neurocognitivi del DSM-5:

- Memoria e apprendimento
- Attenzione complessa
- Funzioni esecutive
- Linguaggio
- Abilità percettivo-motorie
- Cognizione sociale

ROT

Terapia di orientamento alla realtà: tempo, luogo, identità.

CST

Stimolazione cognitiva strutturata, in gruppo e piacevole.

Reminiscenza

La storia personale come risorsa terapeutica.

Validation

Accogliere le emozioni della persona, senza correggerla.

Le tecnologie

Solo un browser

Nessuna installazione né manutenzione: il portale si apre da qualsiasi computer o tablet.

Dispositivi già in casa

Tablet e PC esistenti bastano: l'animatore digitale li prepara e li porta al paziente già pronti.

Webcam + MediaPipe

Gli esercizi di movimento usano la visione artificiale in locale: niente sensori, niente video inviati all'esterno.

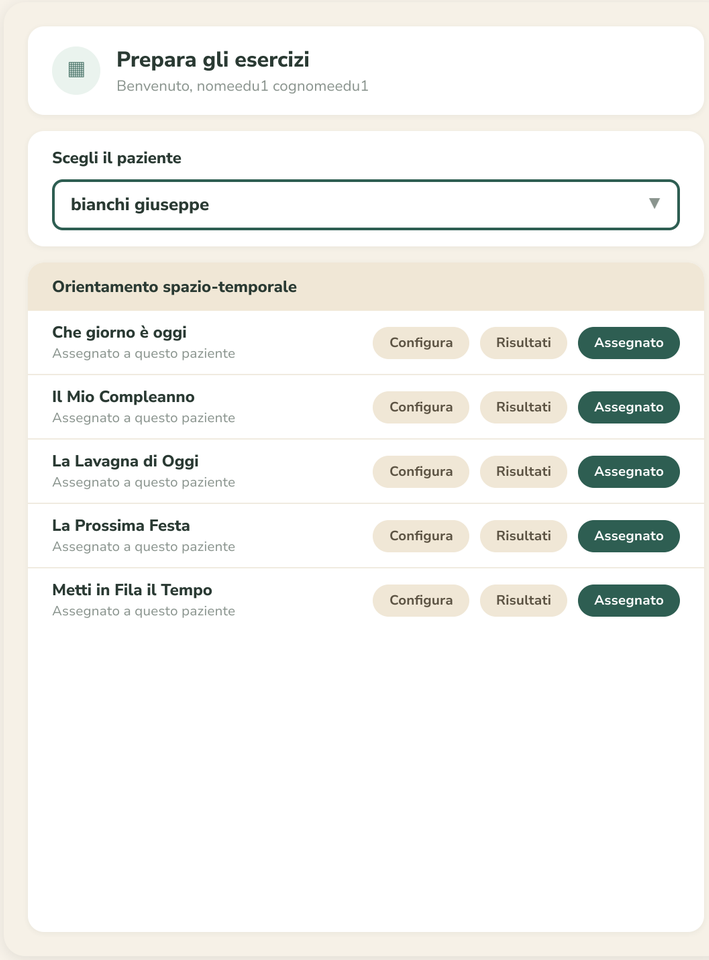
Pensato per mani anziane ed occhi stanchi

Caratteri grandi, bersagli ampi, contrasti alti e tempi distesi in ogni esercizio.

Il portale in immagini



Tutte le note descrittive ed i riferimenti scientifici della biblioteca



L'area dell'educatore



Un esercizio in corso

I risultati sotto controllo

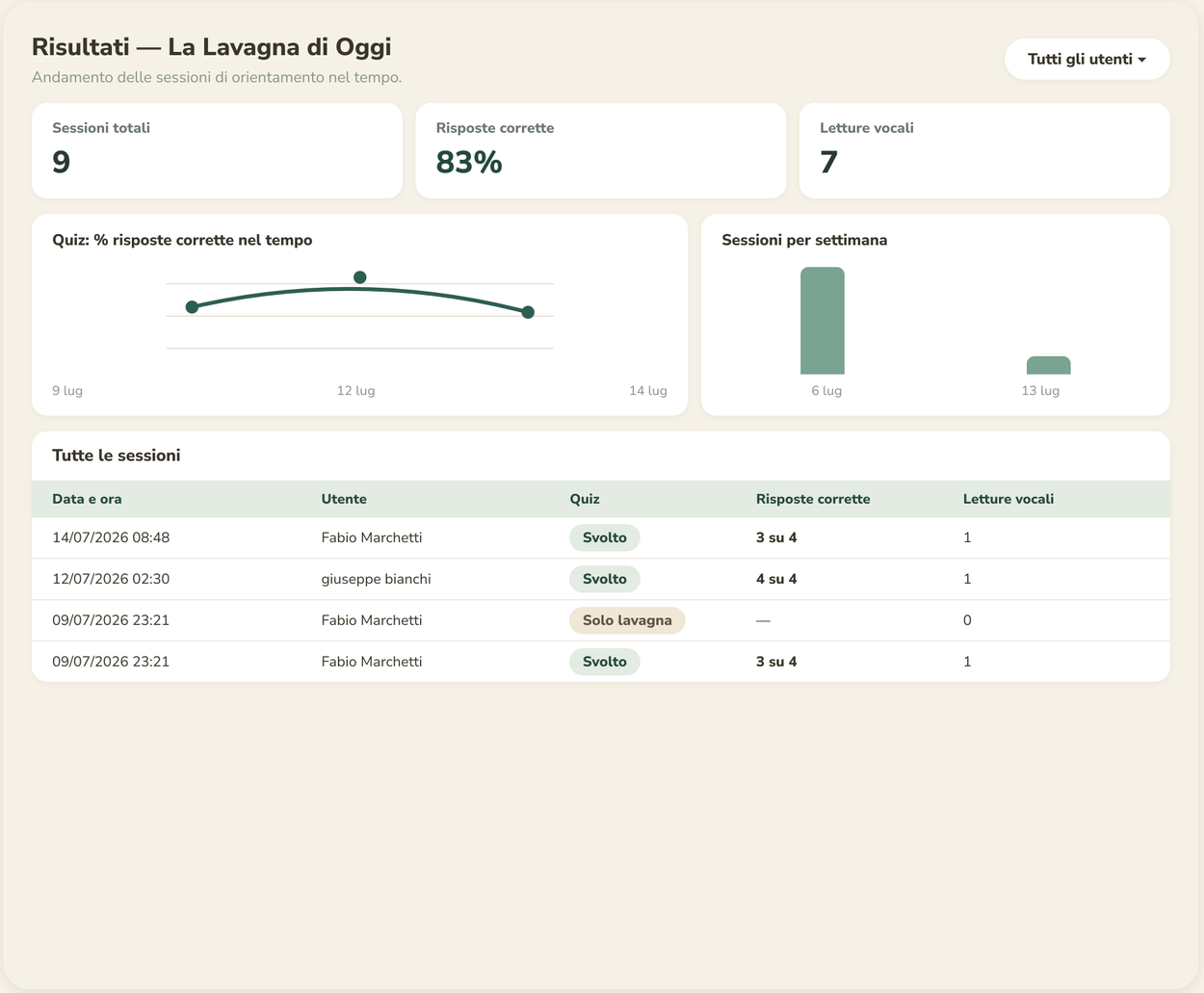
Ogni esercizio lascia una traccia: il portale raccoglie le sessioni e le trasforma in **andamenti leggibili a colpo d'occhio**.

Sessioni, risposte corrette e letture vocali

Grafici dell'andamento nel tempo, per settimana

Storico completo, per singola persona o per gruppo

Così l'educatore adatta il percorso sulla base di dati reali, non di impressioni.



TRAINING COGNITIVO PER L'ETÀ ANZIANA

Grazie

La biblioteca è online, la squadra è definita: il portale è pronto a entrare nelle strutture.

trainingcognitivo-adulti.com

Contatti del progetto