Settimana di prevenzione dell'invecchiamento mentale



Riceviamo e pubblichiamo il comunicato dell'associazione "**Le Mamme di Pomezia**" che proporrà sul nostro territorio dal **22 al 27 settembre 2014**, in collaborazione con la **Casa di Cura S. Anna di Pomezia** e l'associazione **Viviamo Pomezia**, l'iniziativa nazionale promossa dall'associazione Assomensana sulla "Settimana di prevenzione dell'invecchiamento mentale".

*"La **"Settimana di prevenzione dell'invecchiamento mentale"** è una iniziativa di promozione sociale arrivata alla sua VII° edizione. Durante l'iniziativa specialisti di tutta Italia (psicologi, neuropsicologi e geriatri) aprono per una settimana le porte dei loro studi professionali a chiunque ne faccia richiesta, per fare un **check-up e valutare lo stato di salute delle attività cognitive**.*

*Perché questa iniziativa? **Assomensana** (ideatore e promotore dell'evento) prende spunto dalla considerazione che molte persone invecchiano bene fisicamente; ciononostante presentano problematiche cognitive (smemoratezza, disattenzione, disorientamento e via elencando) che compromettono la qualità di vita e alle quali solitamente ci si rassegna. E' sbagliato rassegnarsi. L'evidenza scientifica suggerisce che appropriati esercizi mentali, corretta alimentazione e del movimento fisico permettono di mantenere a un livello costante e ottimale l'abilità, la flessibilità e prestazioni delle funzioni cognitive.*

A chi si rivolge l'iniziativa? L'iniziativa si rivolge a chiunque voglia conoscere lo stato di salute delle proprie abilità mentali. Quindi non ci sono vincoli per parteciparvi, salvovolersi prendere cura di se stessi fin da subito.

In cosa consiste il check-up? Il test è individuale, con prove "carta e matita" della durata complessiva di circa 45 minuti. Al termine dei test lo specialista può dare informazioni personalizzate sul funzionamento delle principali attività cognitive, quali memoria, attenzione, concentrazione, linguaggio e così via e fornire suggerimenti su come mantenere in ottima forma le proprie abilità cognitive.

Il check-up è gratuito? Sì! ***Gli specialisti effettuano il controllo a titolo gratuito*** *per chiunque ne faccia richiesta all'interno della settimana prescelta per l'evento.*

Come prenotarsi? telefonando al num. 340/2659840 Dott.ssa Delvecchio"