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"

Nasce l'associazione "Viviamo Pomezia"

Viviamo
Pomezia

Immaginate Pomezia come una città attraversata da tanti fili in cui passa energia, molti di questi fili sono però scoperti, non collegati tra loro e così l'energia si disperde. Ma se proviamo a collegare questi fili possiamo creare una rete dove tutta l'energia può essere usata per migliorare la nostra città.

Questo è uno degli scopi principali della neonata associazione "**Viviamo Pomezia**", ossia creare una rete sociale tra cittadini, associazioni e istituzioni locali che possa portare ad un miglioramento del tessuto sociale di Pomezia proprio tramite l'interazione di persone diverse, connesse tra loro, che si incontrano per unire esperienze e idee per incentivare i cittadini a vivere ed amare la propria città, nella consapevolezza che sono le relazioni sociali a definire e migliorare il contesto in cui si vive.

I fondatori di quest'associazione di promozione sociale **Claudio Mazza**, **Roberto Mazza**, **Alberto Pierotti**, **Francesca Pinna**, **Bartolino Savioli**, **Stefano Ielmini**, **Romano Zecchi** e **Raffaele Faiulo**, sono tutti cittadini che hanno deciso di unire i loro percorsi individuali perché consapevoli dell'energia che si può sprigionare camminando insieme.

Rivolgono quindi lo stesso invito a tutti i cittadini che vogliono collaborare con idee, progetti e supporto attivo, perché l'identità è qualcosa che ereditiamo ma, indubbiamente, è anche qualcosa che muta nel tempo e che dobbiamo essere capaci di costruire ogni giorno.