

A Olbia la giornata dedicata alla mente e al cervello: urban walking, incontri con gli esperti e laboratori.



Appuntamento per sabato 30 marzo.

Una giornata di sensibilizzazione sul tema della prevenzione dell'invecchiamento della mente. Con il titolo "Mente e cervello: allenamento, alimentazione e stili di vita", il Centro Phare Psychè, in collaborazione con l'Associazione Assomensana e con l'Assessorato ai Servizi Sociali del Comune di Olbia, organizza per **sabato 30 marzo un importante appuntamento ad ingresso libero sui temi della salute e della prevenzione**. L'evento è patrocinato dall'Ordine degli Psicologi della Sardegna.

PUBBLICITÀ

Il programma della giornata è diviso in tre incontri tematici. **Dalle ore 9.00 alle ore 13.00, presso la sala Conferenze del Museo Archeologico di Olbia**, si terrà il convegno "Un approccio multidisciplinare per la salute di mente e cervello".

Si parlerà di prevenzione dell'invecchiamento mentale e ottimizzazioni delle funzioni del cervello. Dopo i saluti dell'Assessore ai Servizi Sociali del Comune di Olbia Simonetta Lai, si **alterneranno sul palco i seguenti relatori:**

- **Dottor Giuseppe Mura**, medico neurologo, Responsabile Unità Valutazione Alzheimer – CDCD Assl Olbia
- **Dottoressa Sabrina Cesetti**, psicologa, esperta in neuropsicologia, psicoterapeuta, brain trainer Assomensana, direttore Centro Phare Psychè
- **Dottoressa Stefania Frau**, biologa, nutrizionista
- **Dottor Giuseppe Iannocari**, neuropsicologo, docente alla Facoltà di Scienze della Salute dell'Università Statale di Milano, Presidente dell'Associazione Assomensana.

Gli argomenti scientifici verranno illustrati in **modo divulgativo e sarà dato ampio spazio alle domande del pubblico.**

“Ginnastica-Mente-Insieme” è, invece, un appuntamento già realizzato il 22 settembre del 2018, accolto e ricordato dai partecipanti con grande entusiasmo. Una passeggiata di 90 minuti, dalle ore 15.00 alle ore 16.30, all’interno del Parco Fausto Noce, durante la quale, **oltre a camminare e socializzare, saranno praticati anche semplici esercizi di stimolazione cognitiva.** Indossare abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica e portare una bottiglietta d’acqua e un piccolo zainetto o un marsupio per conservare gli oggetti personali. Non serve altro: ... solo un pizzico di simpatia e voglia di stare insieme.

Incontro di “Ginnastica Mentale®”, organizzato presso i locali del Centro Phare Psychè, si svolgerà dalle ore 18.00 alle ore 19.30.

Ma cosa è la Ginnastica Mentale di preciso? L’associazione Assomensana, di cui il Centro Phare Psychè è affiliato, predispone programmi di stimolazione cognitiva, una vera e propria **Ginnastica Mentale ® che potenzia le funzioni cognitive e rende le aree cerebrali agili e flessibili**, migliorando notevolmente le prestazioni mentali.

Gli esercizi proposti, che non richiedono una cultura specifica, stimolano una moltitudine di funzioni: memoria, attenzione, concentrazione, logica, ragionamento, calcolo, creatività, immaginazione, orientamento spaziale e temporale, prassia ideomotoria, fluenza verbale, velocità di riflessi.

Insomma, una giornata davvero da non perdere per parlare di mente e cervello, ma anche dell’importanza di una corretta alimentazione, dell’allenamento e degli stili di vita.

Ai tre eventi possono partecipare tutti coloro che completeranno l’iscrizione online o direttamente presso la Segreteria del Centro Phare Psychè in via Capoverde 2 (presso il Delta Center). Per informazioni rivolgersi al numero 3496217003.