

La Nuova Sardegna

del 23.03.19

Invecchiamento mentale, una giornata per la prevenzione

OLBIA. Una giornata dedicata alla prevenzione dell'invecchiamento mentale: a organizzarla, per il prossimo 30 marzo, è il centro Phare Psychè (ospitato al Delta Center) diretto dalla psicologa...

23 MARZO 2019

OLBIA. Una giornata dedicata alla prevenzione dell'invecchiamento mentale: a organizzarla, per il prossimo 30 marzo, è il centro Phare Psychè (ospitato al Delta Center) diretto dalla psicologa Sabrina Cesetti in collaborazione con l'associazione Assomensana.

L'evento che si intitola "Mente e cervello: alimentazione, allenamento e stili di vita", sarà suddiviso in tre parti. Al mattino, nella sala congressi del museo archeologico, si svolgerà un convegno. Ad aprire i lavori il sindaco Settimo Nizzi e l'assessora ai Servizi Sociali Simonetta Lai. Tanti i temi che verranno affrontati da relatori d'eccellenza tra cui psicologi, neurologi e neuropsicologi: si parlerà di cura e prevenzione dell'invecchiamento del cervello (brain aging), di affettività, di legame tra cibo e mente e dell'importanza di tenere allenata la mente.

La seconda parte dell'evento si intitola "Ginnastica-mente-insieme": si tratta di una passeggiata socializzante, unita a esercizi di stimolazione cognitiva, che si svolgerà al parco Fausto Noce nel primo pomeriggio, dalle 15 alle 16,30.

Dalle 17,30 alle 19, invece, l'appuntamento sarà con l'incontro di ginnastica mentale contro il decadimento neurocognitivo che verrà ospitata dal centro Phare Psychè, in via Capoverde 2A, nei locali del Delta Center. E in questo caso verrà spiegato come la ginnastica mentale «potenzi le funzioni cognitive e renda 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, velocità di riflessi e così via».

Possono partecipare gratuitamente a ognuno dei tre eventi le persone che completeranno le iscrizioni on line ([centro pharepyche@gmail.com](mailto:centro-pharepyche@gmail.com)) o presso la sede del Centro Phare Psychè. Per Informazioni si può chiamare al 349-6217003.