



COMUNE DI CASTELNUOVO DEL GARDA
SEGRETERIA DEL SINDACO - UFFICIO STAMPA

www.comune.castelnuovodelgarda.vr.it

TEL 045 6459930 FAX 045 6459921 Partita IVA 00667270235

Piazza degli Alpini, 4 37014 Castelnuovo del Garda

ufficiostampa@castelnuovodg.it



17 aprile 2015

Comunicato stampa

Allenamento, una palestra per la memoria

Il Comune di Castelnuovo del Garda propone anche quest'anno l'iniziativa Allenamento, ciclo di sei incontri rivolto a chi ha più di 55 anni, con l'obiettivo di stimolare il controllo delle funzioni cognitive e contrastare l'invecchiamento mentale. Il corso si terrà nella sala comunale Polderin (al piano terra della palazzina anziani, in via Polderin 4) ogni venerdì dalle 15.30 alle 17 a partire dall'8 di maggio.

L'iniziativa è organizzata dal gruppo di lavoro Allenamento, composto da psicologhe esperte con esperienza nella messa a punto di programmi di allenamento cognitivo.

«La paura di perdere la memoria è una delle maggiori preoccupazioni che accompagnano l'invecchiamento – osserva l'assessore ai Servizi sociali Stefania Marastoni –, in realtà il cervello può funzionare bene anche in età avanzata, purché si mantenga attivo. La ginnastica mentale è quindi possibile, ha un fondamento scientifico ed è l'unica risposta efficace contro l'insorgenza di patologie neurodegenerative. Nel corso degli incontri verranno proposti esercizi interattivi individuali e di gruppo. Inoltre verranno suggerite alcune strategie facilmente applicabili nella vita di tutti i giorni».

Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattare le psicologhe Alessandra Lorenzini (349 5700103) e Anna Bosio (340 3666736) o l'assessore ai Servizi sociali Stefania Marastoni (393 9412152).