



**COMUNE DI CASTELNUOVO DEL GARDA**  
**SEGRETERIA DEL SINDACO - UFFICIO STAMPA**

[www.comune.castelnuovodelgarda.vr.it](http://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](mailto:ufficiostampa@castelnuovodg.it)



4 aprile 2016

## **Comunicato stampa**

### **Torna Allenamento, la palestra per la memoria**

Il Comune di Castelnuovo del Garda propone anche quest'anno l'iniziativa Allenamento rivolta a chi ha più di 50 anni, con l'obiettivo di stimolare il controllo delle funzioni cognitive e contrastare l'invecchiamento mentale. In programma due percorsi di sei incontri ciascuno che verranno illustrati lunedì 11 aprile, alle 18.30, nella sala civica Libertà (sopra la biblioteca). Al termine dell'incontro sarà possibile iscriversi: la quota è di 20 euro.

Il primo dei due corsi prenderà il via giovedì 21 aprile, dalle 20 alle 21.30, nella sala civica Libertà; il secondo venerdì 22 aprile, dalle 16 alle 17.30, nella sala comunale Polderin (al piano terra della palazzina anziani, in via Polderin 4)

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 ginnastica mentale è possibile, ha un fondamento scientifico ed è l'unica risposta efficace contro l'insorgenza di patologie neurodegenerative – spiega l'assessore ai Servizi sociali Stefania Marastoni –. 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 potenziare la memoria o per conservarla».

Per 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).