Dal 19 al 24 settembre settimana di “Prevenzione dell’invecchiamento mentale”

Si svolgerà dal 19 al 24 Settembre, in tutt’Italia, la Settimana di Prevenzione dell’Invecchiamento Mentale organizzata dall’Associazione nazionale “Assomensana” e giunta ormai alla sua 9^ edizione.

L’iniziativa è stata attivata sul territorio a cura della Dott.ssa Delvecchio Miriam, in collaborazione con la **Casa di Cura S. Anna di Pomezia** e la **Pro Loco – Città di Pomezia** ed è ormai attiva da circa due anni. Infatti, grazie alla disponibilità della clinica S. Anna era già stata attivata una collaborazione nel 2014 con la collaborazione dell’associazioni “Le Mamme di Pomezia” e “Viviamo Pomezia” e nel 2015 grazie alla collaborazione con “Pomezia Servizi”, presso le farmacie Comunali.

Perché questa iniziativa? si prende spunto dalla considerazione che molte persone invecchiano bene fisicamente; ciò nonostante 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, soprattutto agli over 50 e a chi ha

familiarità con patologie di declino cognitivo (Demenza senile, Alzheimer, Parkinson, etc). Quindi non ci sono vincoli per parteciparvi, salvo volersi prendere cura di se stessi fin da subito.

Il check-up è gratuito? Sì! **La dott.ssa effettuerà il controllo a titolo gratuito** per chiunque ne faccia richiesta all'interno della settimana prescelta per l'evento. Gli interessati saranno sottoposti a **TEST messi** a punto nella ricerca clinica per stabilire i livelli di funzionamento delle abilità mentali, come l'attenzione, la concentrazione, la memoria, il linguaggio ecc. In circa 50 minuti il partecipante risolverà alcune prove in grado di dare una stima delle sue facoltà. Alla fine del check-up, i risultati forniranno un **profilo neuropsicologico** che servirà agli specialisti per individuare eventuali punti deboli da rafforzare e fornire suggerimenti per mantenere al meglio il funzionamento mentale.

Come prenotarsi? telefonando al num. 340/2659840 Dott.ssa Delvecchio"