

# Presso le Farmacie comunali dal 18 al 23 settembre la settimana di Prevenzione dell'invecchiamento mentale

Pomezia – si svolgerà dal 18 al 23 Settembre, in tutt'Italia, la Settimana di Prevenzione dell'Invecchiamento Mentale organizzata dall'Associazione nazionale "Assomensana" e giunta ormai alla sua 9<sup>a</sup> edizione.

L'iniziativa è stata attivata sul territorio a cura della **Dott.ssa Delvecchio Miriam** e della **Dott.ssa Irma Costigliola**, in collaborazione con le **Farmacie Comunali** ed è ormai attiva da circa tre anni. Infatti, grazie alla disponibilità delle Farmacie comunali site in via Virgilio e in Via Anchise (colli d'enea) saranno presenti, durante la settimana che va dal 18 al 23 settembre, due psicologhe che gratuitamente offriranno la valutazione delle abilità cognitive.

Già nel 2015 era stata attivata una collaborazione con "Pomezia Servizi", presso le farmacie Comunali e con la partnership dell'associazioni "Le Mamme di Pomezia" e "Viviamo Pomezia" e nel 2014 e nel 2016 con la clinica s. Anna grazie alla collaborazione dell'associazione Pro-Loce.

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, una

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! **Le dott.sse effettueranno 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 per appuntamenti presso la farmacia comunale sita in via Virgilio e al num. 3299621627 Dott.ssa Costigliola" per appuntamenti presso la farmacia comunale sita in Via Anchise (colli d'Enea) dalle ore 16.30 alle 19.**