

# Settimana di prevenzione dell'invecchiamento mentale



Riceviamo e pubblichiamo il comunicato dell'associazione **"Le Mamme di Pomezia"** che proporrà sul nostro territorio dal **22 al 27 settembre 2014**, in collaborazione con la **Casa di Cura S. Anna di Pomezia** e l'associazione **Viviamo Pomezia**, l'iniziativa nazionale promossa dall'associazione Assomensana sulla "Settimana di prevenzione dell'invecchiamento mentale".

*"La **"Settimana di prevenzione dell'invecchiamento mentale"** è una iniziativa di promozione sociale arrivata alla sua VII° edizione. Durante l'iniziativa specialisti di tutta Italia (psicologi, neuropsicologi e geriatri) aprono per una settimana le porte dei loro studi professionali a chiunque ne faccia richiesta, per fare un **check-up e valutare lo stato di salute delle attività cognitive.***

*Perché questa iniziativa? **Assomensana** (ideatore e promotore dell'evento) prende spunto dalla considerazione che molte persone invecchiano bene fisicamente; ciononostante 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. Quindi non ci sono vincoli per parteciparvi, salvovolersi prendere cura di se stessi fin da subito.*

*In cosa consiste il check-up? Il test è individuale, con prove "carta e matita" della durata complessiva di circa 45 minuti. Al termine dei test lo specialista può dare informazioni personalizzate sul funzionamento delle principali attività cognitive, quali memoria, attenzione, concentrazione, linguaggio e così via e fornire suggerimenti su come mantenere in ottima forma le proprie abilità cognitive.*

*Il check-up è gratuito? Sì! **Gli specialisti effettuano il controllo a titolo gratuito** per chiunque ne faccia richiesta all'interno della settimana prescelta per l'evento.*

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

---

## **Nasce l'associazione "Viviamo Pomezia"**



Viviamo  
Pomezia

Immaginate Pomezia come una città attraversata da tanti fili in cui passa energia, molti di questi fili sono però scoperti, non collegati tra loro e così l'energia si disperde. Ma se proviamo a collegare questi fili possiamo creare una rete dove tutta l'energia può essere usata per migliorare la nostra città.

Questo è uno degli scopi principali della neonata associazione **"Viviamo Pomezia"**, ossia creare una rete sociale tra cittadini, associazioni e istituzioni locali che possa portare ad un miglioramento del tessuto sociale di Pomezia proprio tramite l'interazione di persone diverse, connesse tra loro, che si incontrano per unire esperienze e idee per incentivare i cittadini a vivere ed amare la propria città, nella consapevolezza che sono le relazioni sociali a definire e migliorare il contesto in cui si vive.

I fondatori di quest'associazione di promozione sociale **Claudio Mazza, Roberto Mazza, Alberto Pierotti, Francesca Pinna, Bartolino Savioli, Stefano Ielmini, Romano Zecchi e Raffaele Faiulo**, sono tutti cittadini che hanno deciso di unire i loro percorsi individuali perché consapevoli dell'energia che si può sprigionare camminando insieme.

Rivolgono quindi lo stesso invito a tutti i cittadini che vogliono collaborare con idee, progetti e supporto attivo, perché l'identità è qualcosa che ereditiamo ma, indubbiamente, è anche qualcosa che muta nel tempo e che dobbiamo essere capaci di costruire ogni giorno.