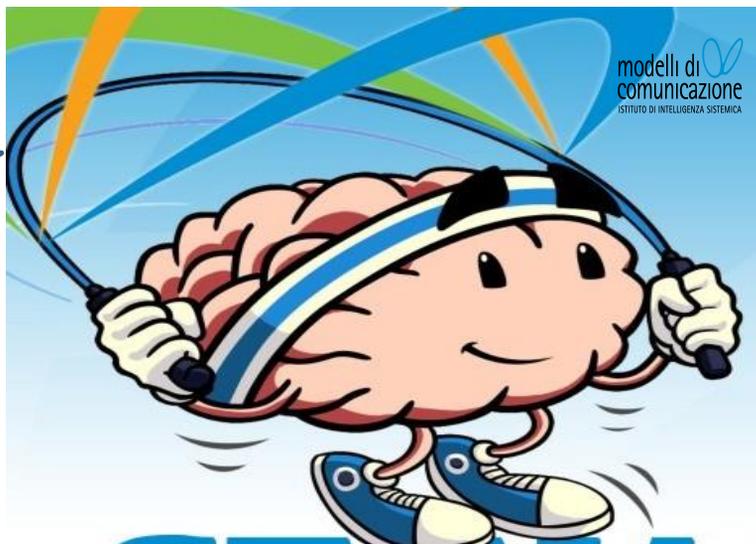


# LA PALESTRA DELLA MENTE

SE NON LA USI LA PERDI

Seminario  
introduttivo  
**GRATUITO**



Prevenzione dell'invecchiamento mentale  
e della degenerazione cognitiva

**MARTEDI' 20 SETTEMBRE 2016 ore 20,30**  
**C/O Sala Tonda Centro Civico Pertini**



INFO: Centro Civico Pertini, via Gagliardi 27 – Mestre 041/5318611, 393/618742

*La migliore pensione è il possesso di un cervello in piena attività che vi permetta di continuare a pensare, fino alla fine. (Rita Levi Montalcini)*

Grazie alle scoperte delle neuroscienze, sappiamo che le persone che mantengono la mente attiva e stimolata godono a lungo di una buona salute del corpo e del cervello.

Al giorno d'oggi le tecnologie e le ricerche mediche sono in grado di assicurare una discreta forma fisica anche in tarda età.

E' molto importante però agire contemporaneamente sul piano dell'efficienza delle abilità mentali, poiché un cervello vitale mantiene efficiente l'intero organismo.

Per contrastare il declino mentale, possibile precursore di patologie più gravi a livello neuro-degenerativo, occorre agire sul fronte dei fattori di rischio, riducendone l'impatto negativo, attraverso buone regole di vita ed un adeguato allenamento cognitivo.

Infatti, anche se il fenomeno dell'invecchiamento cerebrale è naturale e fisiologico, è confermato che prendere parte ad attività di stimolazione durante tutta la vita, dall'infanzia all'età avanzata, riduce l'invecchiamento e potenzia la memoria.

La **PALESTRA DELLA MENTE** è un vero percorso di ginnastica mentale orientato a mantenere un livello costante e ottimale di agilità, flessibilità e prestazioni del cervello attraverso esercizi di concentrazione, memoria, immaginazione e creatività, orientamento spaziale e temporale, prassi ideomotoria e molto altro..

Il corso è rivolto a persone di tutte le età, sesso, estrazione sociale e culturale.

Si articolerà in incontri serali quindicinali della durata di tre ore in cui alleneremo la mente attraverso esercizi individuali e di gruppo condotti con una metodologia attiva, dinamica e divertente nell'ottica della stimolazione di quelle che H. Gardner ha definito INTELLIGENZE MULTIPLE.

**Calendario: 4 e 18 ottobre 2016**  
**8 e 22 novembre 2016**  
**6 e 20 dicembre 2016**  
**10 e 24 gennaio 2017**

L'esperienza consolidata e gli studi confermano l'utilità della "ginnastica mentale": già dopo i primi incontri si potranno apprezzare miglioramenti significativi di attenzione, concentrazione, memoria, velocità di reazione e fluenza verbale ed anche una sensibile riduzione della tonalità depressiva che spesso accompagna le persone che percepiscono il peggioramento delle proprie capacità cognitive.

**INFO e ISCRIZIONI: Centro Civico Pertini, via Gagliardi 27 – Mestre 041/5318611, 393/618742**