

Direzione comunicazioni

Prot. 4942

San Severino Marche, 23 settembre 2021

Dal 27 settembre al via "Allenamento"  
Esercizi per la memoria e l'attenzione

Lunedì 27 settembre prenderà il via una nuova iniziativa organizzato dal comitato regionale Marche dell'Unione Sportiva Acli.

Si tratta di una attività realizzata nell'ambito del progetto "LIDMO – Libertà di movimento" che rientra nelle attività del bando del progetto "Marche\_active@net – Al tempo del sisma" realizzato con il contributo della Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le politiche della famiglia.

Si tratta di incontri con la dott.ssa Sabrina Monachesi (psicologa, psicoterapeuta, riabilitatrice neuropsicologica) che saranno messi disposizione gratuitamente ogni lunedì alle ore 15 (con visibilità anche in altri orari) sul gruppo facebook "Libertà di movimento".

"LIDMO – Libertà di movimento" è un progetto realizzato nel territorio dell'Ambito sociale territoriale XVII dall'U.S. Acli Marche Aps, in collaborazione con A.S.D. Nordic Walking Green, A.S.D. Scacchi La Torre Smeducci, Avom Ody, Comune di Pioraco ed U.S. Acli provinciale di Macerata.

"Allenamento" ha come finalità quella di tenere attiva la propria mente e migliorare la propria prontezza, esercitando dunque la memoria e l'attenzione.

Il via all'iniziativa viene dato qualche giorno dopo la Giornata mondiale dell'Alzheimer che è stata celebrata lo scorso 21 settembre.

Un appropriato training cognitivo, ovvero tenere allenata la mente con un mix di esercizi mirati, può aiutare a conservare la memoria e a prevenire e ritardare gli effetti di malattie come l'Alzheimer.

Lo dimostrano vari studi, tra cui uno predisposto dai ricercatori dell'Ircs Inrea di Ancona.

L'Alzheimer è una malattia neurodegenerativa in costante aumento: si stima infatti che il numero di persone affette da demenza triplicherà nei prossimi 30 anni con un aumento enorme di costi assistenziali e sociali.

Tra le iniziative di prevenzione vengono raccomandate quelle relative a stimoli continui alla mente, tenendo in pratica allenata come se fosse un vero e proprio muscolo.

L'azione progettuale "Allenamento" rappresenta una vera e propria iniziativa di prevenzione per cercare di contrastare l'insorgere dell'Alzheimer.

Al progetto possono partecipare cittadini residenti nel territorio dei comuni di Castelraimondo, Esanatoglia, Fiuminata, Gagliole, Matelica Pioraco, San Severino Marche e Sefro.

Per partecipare occorre preiscriversi al numero 3442229927 (al quale si possono chiedere ulteriori informazioni) ed avere un profilo facebook attivo.

Il programma di tutte le attività del progetto "LIDMO – Libertà di movimento" sarà pubblicato sul sito [www.usaclimarche.com](http://www.usaclimarche.com) o sulla pagina facebook Unione Sportiva Acli Marche.

CON PREGHIERA DI ANNUNCIO E/O PUBBLICAZIONE.

