

Direzione comunicazioni

Ancona, 19 settembre 2021

Prot. 4933

“Mettili in moto la mente” – il 21 settembre la Giornata mondiale dell’Alzheimer

ANCONA – L’Unione Sportiva Acli Marche, alla vigilia della Giornata mondiale dell’Alzheimer prevista per il 21 settembre, rinnova l’invito ai cittadini Over 60 a partecipare alle attività gratuite previste dal progetto “Mettili in moto la mente”.

Si tratta di una iniziativa realizzata in collaborazione con U.S. Acli provinciale Ancona ed Acli provinciali di Ancona, con sostegno della Fondazione Cariverona e della Fondazione Nazionale delle Comunicazioni.

Un appropriato training cognitivo, ovvero tenere allenata la mente con un mix di esercizi mirati, può aiutare gli anziani 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 Inrca 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.

Proprio per questo la riduzione del rischio di questa malattia sta diventando una vera e propria priorità. 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.

Il progetto “Mettili in moto la mente” rappresenta anche una iniziativa di prevenzione contro l’insorgere dell’Alzheimer.

Sono previste attività come un corso di scacchi on line (gratuito per gli over 60 residenti nel territorio della provincia di Ancona desiderosi di apprendere le regole di questo gioco o di migliorarne il proprio grado di conoscenza). Gli scacchi rappresentano una vera e propria forma di allenamento mentale in quanto ad esempio migliorano il grado di attenzione e incrementano la creatività.

La seconda attività che compone il progetto “Mettili in moto la mente” è invece “Allenamento”, anch’essa gratuita per gli over 60 residenti nel territorio della Provincia di Ancona, che ha come finalità quella di tenere attiva la propria mente e migliorare la propria prontezza.

Si tratta di incontri con la dott.ssa Sabrina Monachesi (psicologa, psicoterapeuta, riabilitatrice neuropsicologica).

I video sono pubblicati sul gruppo Facebook “U.S. ACLI MARCHE SCACCHI” ed è possibile aderire in qualsiasi momento poiché si possono guardare in sequenza. Per partecipare occorre avere un profilo Facebook attivo.

La preiscrizione, anche se non sono previste quote di adesione o partecipazione, è obbligatoria comunicando (o inviando tramite messaggio) i propri dati al numero 3442229927 (a cui si possono chiedere anche ulteriori informazioni).

Il programma completo delle attività del progetto “Mettili in moto la mente”, che comprende anche altre iniziative programmate fino al mese di novembre 2021, è pubblicato sul sito www.usaclimarche.com o sulla pagina facebook Unione Sportiva Acli Marche.

