

Direzione comunicazioni

Ancona, 1 novembre 2021

Prot. 4993

“Metti in moto la mente” – il progetto dell’U.S. Acli Marche si avvia alla conclusione

ANCONA – Si avvia alla conclusione il progetto “Metti in moto la mente” le cui attività termineranno il 30 novembre.

Si tratta di una iniziativa dell’Unione Sportiva 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.

“Le attività progettuali –dice il presidente regionale dell’U.S. Acli Marche Giulio Lucidi - sono di carattere gratuito e rivolte ai cittadini over 60 residenti nel territorio della Provincia di Ancona. Con questa iniziativa abbiamo voluto promuovere un invecchiamento il più sano ed attivo possibile preservando le capacità mnemoniche attraverso una serie di giochi ed attività che aiutano a non perdere mai di vista l’importanza delle relazioni sociali nel mantenimento del benessere della popolazione anziana. Nei giochi che abbiamo proposto esistono contenuti culturali e scientifici quali la codifica e la decodifica delle informazioni, lo sviluppo delle capacità di sintesi e di analisi, il potenziamento del metodo deduttivo e lo sviluppo delle capacità decisionali”.

Tra le attività a cui è possibile partecipare c’è l’iniziativa “Allenamento” che ha come finalità quella di tenere attiva la propria mente e migliorare la propria prontezza ossia incontri on line con la dott.ssa Sabrina Monachesi (psicologa, psicoterapeuta, riabilitatrice neuropsicologica). Ma c’è anche un interessante corso on line di scacchi che rappresentano una vera e propria forma di allenamento mentale in quanto ad esempio migliorano il grado di attenzione e incrementano la creatività.

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.

Avviato lo scorso anno, il progetto “Metti in moto la mente”, è stato un utile strumento per utilizzare in modo intelligente il tempo libero di tanti over 60 specie nei vari periodi di lockdown e di zone rosse, arancioni e gialle quando c’erano forti limitazioni agli spostamenti, specie per le persone anziane.

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).

