Salute e benessere: i progetti di Assomensana per la città di Isernia

Autore : Redazione

Data : 6 Ottobre 2020

L'Associazione non profit di neuropsicologi intensificherà le proprie iniziative, diffondendo i Corsi di Ginnastica Mentale® e ampliando il *network* di affiliati anche a Isernia

Riceviamo e pubblichiamo.

Per il mese di ottobre, Assomensana ha una serie di buoni propositi, in linea con la propria mission: mantenere allenati i neuroni!

L'associazione di neuropsicologi, costituita nel 2004 e attiva in oltre 70 città in tutta Italia, si occupa della ricerca anti-aging cerebrale e delle sue applicazioni, offrendo la possibilità a tutti di conoscere e mettere in pratica le tecniche per migliorare le capacità cognitive e per prevenire l'invecchiamento mentale.

Considerato che si inizia ad invecchiare già a 28 - 30 anni, perdendo circa 100 mila neuroni al giorno e lasciando per strada l'1% di efficienza all'anno, occorre mettersi al riparo da smemoratezze e disattenzioni il prima possibile.

Grazie alle neuroscienze, oggi sappiamo che è possibile intervenire per mantenere mente e cervello in forma, anche a tarda età.

Assomensana veicola questo messaggio attraverso la realizzazione di conferenze divulgative e corsi di Ginnastica Mentale®. In particolare, quest'ultima attività sta riscuotendo un grande successo di pubblico, tant'è che sono circa 60 i corsi griffati Assomensana, di cui 33 solo in Lombardia, e gli altri dislocati in più di 20 città italiane.

La metodologia proposta consiste nell'allenare il 'muscolo' cervello con gli esercizi appositamente studiati e brevettati dai neuropsicologi. È una vera e propria ginnastica mentale che mantiene a un livello costante e ottimale l'agilità, la flessibilità e le prestazioni del cervello.

Dopo quattro incontri settimanali di un’ora e mezza ciascuno si avvertono già i primi miglioramenti. Dopo quindici incontri la mente è pronta per sfide più impegnative.
Gli esercizi vengono proposti su schede con testi o disegni, che un neuropsicologo, appositamente formato, utilizza per far eseguire esercizi di stimolazione cognitiva di difficoltà crescente.

La Ginnastica Mentale è in grado di stimolare e far funzionare a pieno ritmo le differenti aree cerebrali, in analogia con quella che in palestra attua il programma di allenamento fisico per rendere tonici e flessibili i vari distretti muscolari. Stimolando le numerose funzioni cerebrali, secondo il sistema di Assomensana, ognuno di noi può migliorare, tra l'altro, le memorie l'attenzione, la concentrazione, il linguaggio, il ragionamento, la logica, la velocità di riflessi e così via.

Per saperne di più, Assomensana organizza la conferenza scientifico-divulgativa dal titolo *'Allenare la mente: se non la usi la perdi'* durante la quale il Prof. Giuseppe Alfredo Iannoccari, neuropsicologo, docente universitario all'Università Statale di Milano e presidente di Assomensana spiegherà i meccanismi dell’invecchiamento mentale e le strategie per mantenere la mente in forma a tutte le età.

L'appuntamento è per giovedì 8 ottobre alle 17:30 a Isernia presso la Sala Congressi dell'Auditorium Unità d'Italia in corso Risorgimento n. 221.

Con l'occasione, la Dott.ssa Marina Mazzocco presenterà i nuovi progetti per la prevenzione dell'invecchiamento mentale che realizzerà ad Isernia, tra i quali i corsi di Ginnastica Mentale® Assomensana che partiranno a ottobre.