

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Spazio Incontro Canazza: Percorso ginnastica mentale

Marco Tajè · Monday, October 8th, 2018

Lo Spazio Incontro Canazza, centro polifunzionale del Comune di Legnano, gestito dalla cooperativa Età Insieme, in collaborazione con l'associazione di neuropsicologi Assomensana, propone un percorso di uso delle tecniche per migliorare le capacità cognitive, per prevenire l'invecchiamento mentale allenando memoria, linguaggio, orientamento spaziale e temporale.

L'essere umano è programmato per vivere più di 100 anni. Le tecnologie e le ricerche scientifiche sono in grado di assicurare una discreta forma fisica anche in tarda età. Sul versante dell'efficienza delle abilità mentali (attenzione, concentrazione, memoria, velocità di reazione, fluency verbale etc.), però, c'è ancora tanto da fare.

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 più di 100 i corsi griffati Assomensana.

La metodologia proposta consiste nell'allenare il 'muscolo' cervello con gli esercizi appositamente studiati e brevettati dai neuropsicologi. E' 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 15 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” afferma il presidente di Assomensana Giuseppe Alfredo Iannocari. “Stimolando le numerose funzioni cerebrali con il Metodo MENSANA, 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” riferisce lo specialista. Nata con l'obiettivo di scongiurare le patologie neurodegenerative, la Ginnastica Mentale® sta diventando un vero e proprio stile di vita salutare per migliaia di persone in tutta Italia.

Oggi si può allenare la mente per mantenerla in forma a tutte le età, perché non provarci?

I corsi di Ginnastica Mentale si svolgeranno a Legnano, presso lo Spazio Incontro Canazza a partire dal 16 ottobre di Ottobre, nel giorno di Martedì dalle 9.30 alle 11.00. Gli incontri saranno condotti dalla dott.ssa Federica Giudici, Psicoterapeuta e Brain Trainer Assomensana. Il costo del percorso sarà di 132 euro. Si terrà una presentazione gratuita del percorso presso lo Spazio Incontro Canazza, in via Colombes 69 a Legnano, giovedì 11 ottobre alle ore 15.30

Per informazioni: ORARI DI SEGRETERIA DEL CENTRO: Lunedì 17.30-20.30 Martedì e Giovedì 16.00-19.00 Mercoledì e Venerdì 18.00-20.00 Sabato 10.00-12.00

This entry was posted on Monday, October 8th, 2018 at 10:51 pm and is filed under [Eventi](#), [Legnano](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.