



**COMUNE DI CASTELNUOVO DEL GARDA**  
**SEGRETERIA DEL SINDACO - UFFICIO STAMPA**

[www.comune.castelnuovodelgarda.vr.it](http://www.comune.castelnuovodelgarda.vr.it)

TEL 045 6459930 FAX 045 6459921 Partita IVA 00667270235

Piazza degli Alpini, 4 37014 Castelnuovo del Garda

[ufficiostampa@castelnuovodg.it](mailto:ufficiostampa@castelnuovodg.it)



26 aprile 2013

### ***Comunicato stampa***

#### **Allenamento, una palestra per la memoria**

Il Comune di Castelnuovo del Garda propone anche quest'anno l'iniziativa Allenamento, ciclo di sei incontri rivolto a chi ha più di 55 anni, con l'obiettivo di stimolare il controllo delle funzioni cognitive e contrastare l'invecchiamento mentale. Il corso si terrà nella sala comunale Polderin (al piano terra della palazzina anziani, in via Polderin 4) ogni venerdì dalle 16.30 alle 18 a partire dal mese di maggio.

L'iniziativa è organizzata dal gruppo di lavoro Allenamento, composto da psicologhe esperte che collaborano con il Laboratorio di Neuropsicologia dell'ospedale Orlandi di Bussolengo.

«La paura di perdere la memoria è una delle maggiori preoccupazioni che accompagnano l'invecchiamento – osserva la consigliera delegata ai Servizi sociali Silvana Sardi –, in realtà il cervello può funzionare bene a qualsiasi età, purché si mantenga attivo. La ginnastica mentale è quindi possibile, ha un fondamento scientifico ed è l'unica risposta efficace contro l'insorgenza di patologie neurodegenerative. Nel corso degli incontri verranno proposti esercizi interattivi individuali e di gruppo. Inoltre verranno suggerite alcune strategie facilmente applicabili nella vita di tutti i giorni».

Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattare la psicologa Alessandra Lorenzini (349 5700103) o la consigliera delegata ai Servizi sociali Silvana Sardi (393 9412152).