



## COMUNE DIGATTEO

Provincia di Forlì – Cesena

Gatteo, 21 settembre 2024

### COMUNICATO STAMPA

#### DA OTTOBRE IN BIBLIOTECA AL VIA UN CORSO GRATUITO PER ALLENARE LA MENTE E LA MEMORIA Un percorso di allenamento della memoria destinato ai cittadini over 60

Il **Comune di Gatteo**, in **collaborazione con A.S.P. del Rubicone**, propone un percorso di allenamento della memoria gratuito rivolto **ai cittadini con più di 60 anni senza patologie cognitive**.

Durante gli incontri verranno stimulate le varie funzioni cognitive (memoria, attenzione, linguaggio e ragionamento) attraverso esercizi specifici, al fine di preservare la "salute del cervello", divertendosi e socializzando con altre persone. Il mantenimento di una mente sana è uno dei requisiti necessari per mantenersi bene, autonomi ed efficienti. Allenare la memoria è un modo per tenerla elastica e usare tutte le potenzialità del cervello.

Il corso, gratuito e a numero chiuso per un massimo di 15 partecipanti over 60, si sviluppa in un percorso di 10 incontri di un'ora e 30 minuti ciascuno, con periodicità bisettimanale, e sarà condotto da una psicologa esperta nell'ambito del training cognitivo.

Gli incontri si terranno il martedì e il giovedì mattina, dalle 9.30 alle 11.00, a partire da martedì 8 ottobre fino a giovedì 7 novembre presso i locali della Biblioteca comunale "G. Ceccarelli".

Per partecipare è necessario iscriversi e presentarsi al colloquio preliminare di conoscenza, che si terrà giovedì 3 ottobre dalle 9.30 alle 11.30 presso la Biblioteca.

**Iscrizioni al corso a partire dal 23 settembre** contattando il numero 0541 932377. Sarà data precedenza ai residenti sul territorio comunale.

Al termine del corso, sempre per favorire il benessere delle persone over 60, verrà attivato anche un corso di ginnastica dolce presso i locali del Centro Sociale di S. Angelo.

**Per informazioni e iscrizioni:** Biblioteca G. Ceccarelli **tel. 0541 932377**