

# Imparare a contrastare l'Alzheimer

## FORLÌ

Oggi alle 17.30 nella sede di Confartigianato di Forlì, in viale Oriani, 1, incontro pubblico e a libero accesso per illustrare il corso collegato al progetto "Movi-menti, buone pratiche per un salutare stile di vita", che vede unite Anap Confartigianato Forlì e Rete Magica, pensato per le persone over 60. Un corso base costituito da 15 incontri, per l'allenamento cognitivo e motorio, con un approfondimento sullo stile di vita alimentare, così da acquisire nuove competenze per occuparsi al meglio di sé. Oggi sarà anche l'occasione per iscriversi all'intero percorso. «Abbiamo attivato la collaborazione con la Rete Magica amici per l'Alzheimer e il Parkinson – chiarisce il coordinatore Anap Forlì Giuseppe Mercatali – per dare l'opportunità agli iscritti di acquisire maggiore consapevolezza di sé e dei propri bisogni emotivi, mentali e corporei. Ognuno di noi, se correttamente supportato da professionisti e sanitari, può costruirsi strumenti e risorse per curare il proprio benessere psicofisico nella quotidianità». Il percorso è, infatti, strutturato da esperti che da anni studiano i metodi più efficaci per contrastare l'insorgenza della malattia. «Vogliamo allenare la mente tenendo in esercizio le diverse funzioni cognitive del cervello per apprendere tecniche e strategie per migliorare e conservare le proprie prestazioni intellettive – continua Mercatali –. Al contempo, saranno presentati esercizi per allenare il corpo nella totalità delle sue parti, apprendendo pratiche per mantenersi in salute nel tempo».