

FORLÌTODAY

ANZIANI

Prendersi cura di mente e corpo per prevenire l'Alzheimer: al via un corso per over 60

Il corso è riservato a un massimo di 12 partecipanti per consentire ai docenti di seguire ogni singolo iscritto con la più grande attenzione



Foto di repertorio



Ascolta questo articolo ora...

Prendersi cura di mente e corpo per prevenire future eventuali patologie legate all'invecchiamento. Questo l'obiettivo del progetto Movi-menti, buone pratiche per un salutare stile di vita che vede unite Anap Confartigianato Forlì e Rete Magica e pensato per le persone over 60, in buona salute. 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. Il corso sarà illustrato in dettaglio lunedì nella sede di Confartigianato di Forlì, in viale, **ForlìToday** e in caricamento



Prendersi cura di mente e corpo per prevenire l'Alzheimer: al via un corso per over 60

00:00

"Abbiamo attivato la collaborazione con la Rete Magica amici per l'Alzheimer e il Parkinson per dare l'opportunità agli iscritti di acquisire maggiore consapevolezza di sé e dei propri bisogni emotivi, mentali e corporei - chiarisce il coordinatore Anap Forlì Giuseppe Mercatali -. 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 - continua Mercatali -. 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. Al contempo, saranno presentati esercizi per allenare il corpo nella totalità delle sue parti, apprendendo pratiche per mantenersi in salute nel tempo". Il corso è riservato a un massimo di 12 partecipanti per consentire ai docenti di seguire ogni singolo iscritto con la più grande attenzione.

© Riproduzione riservata

ForlìToday è in caricamento