

27/02/2013 09:12

### "Non perdiamo la testa": esercizi per stimolare la memoria

*Sabato 2 marzo alle 15 l'ultimo incontro promosso al Centro sociale Il Giardino dallo Spi Cgil*



Si chiude parlando di memoria e di come stimolarla il ciclo di incontro intitolato “Tre passi per la salute: suggerimenti per invecchiare bene”, che **sabato 2 marzo alle ore 15 si concluderà al Centro sociale “Il Giardino”** di Figline (via Roma 156) con l'intervento della psicologa Chiara Giotti.

**Secondo le ricerche più recenti, con la vecchiaia alcune funzioni si riducono, mentre altre si conservano immutate o stabili col passare degli anni.** Invecchiando compaiono lievi deficienze di memoria, come non ricordare il nome delle persone o far fatica a ricordare gli appuntamenti. Spesso le piccole dimenticanze dipendono dalla poca concentrazione e la riduzione di interesse per l'osservazione del mondo che cambia. Altre volte derivano dal non “sapere usare al meglio la memoria”, cioè non conoscere i trucchi per memorizzare e rievocare le informazioni importanti. Altre ancora dalla convinzione di “non potercela fare”. Mettendosi alla prova, si scopre quanto la nostra mente sia in grado di imparare, quindi sabato, attraverso giochi e stimoli vari si cercherà di fare questo esercizio mnemonico.

**L'iniziativa è promossa da Spi-Cgil, Giovani Valdarno, Gruppo Sport e Cultura, Associazione “Il Giardino”, Auser con il patrocinio dei quattro Comuni del Valdarno fiorentino e della Società della Salute Sud-Est a conclusione dell'anno dell'anziano attivo per informare e formare sui corretti stili di vita, anche alla luce delle indicazioni arrivate dal Piano sanitario nazionale 2011-2013.**

Samuele Venturi  
Ufficio Stampa Comuni di Figline e Incisa Valdarno  
Tel. 055.9125255 - Cell. 328.0229301  
[s.venturi@comune.figline-valdarno.fi.it](mailto:s.venturi@comune.figline-valdarno.fi.it)

Comune di Figline e Incisa Valdarno - Piazza del Municipio, 5 - 50063 - Figline e Incisa Valdarno (FI)