

Settimana di prevenzione  
dell'invecchiamento mentale  
19-24 settembre 2016



# Una mente agile a tutte le età

Test individuali della durata 45 minuti circa

con la dott.ssa **Maria Capo** (psicologa, psicoterapeuta, iscr. Ordine n. 2785)

dal **20** al **24**  
settembre **2016**

SALA RIUNIONI (II PIANO)

**Biblioteca  
San Giorgio**  
Via Pertini, Pistoia



Comune di  
**Pistoia**

Viviamo in un'epoca senza precedenti, nella quale l'essere umano può concretamente sperare di vivere più di 100 anni. Grazie alla ricerca bio-medica, al progresso economico, sociale e tecnologico, ogni anno la nostra vita si allunga da 3 a 4 mesi, come se 1 anno non fosse più soltanto di 12 mesi ma potesse raggiungere i 15-16 mesi. In questo nuovo calendario, 12 sono i mesi utili all'avanzare dell'età anagrafica; gli altri 3-4 mesi determinano l'allungamento dell'aspettativa di vita. Ma vivere a lungo non è sempre equivalente a vivere bene: il costante innalzamento dell'età media determina la maggiore incidenza delle patologie neurodegenerative tipiche dell'invecchiamento, come la riduzione della capacità di attenzione, concentrazione, memoria, ragionamento, calcolo, logica, e nei casi più gravi - la demenza e l'Alzheimer. La medicina e in particolare la neuropsicologia hanno studiato e messo a punto, nel tempo, strategie per migliorare le prestazioni cognitive, prevenendo e ritardando l'esordio del decadimento cognitivo dovuto all'invecchiamento. Grazie a queste strategie, oggi sempre più persone possono vivere a lungo non soltanto in ottima salute e forma fisica, ma anche, e soprattutto, nella pienezza delle proprie capacità mentali, allenando la mente ad essere agile, attiva e reattiva contrastando così l'invecchiamento.

La "Settimana di prevenzione dell'invecchiamento mentale" è una iniziativa di promozione sociale arrivata alla sua V° edizione. Durante l'iniziativa specialisti di tutta Italia aprono per una settimana le porte dei loro studi professionali a chiunque ne faccia richiesta, per fare un check-up gratuitamente e valutare lo stato di salute delle attività cognitive.

**Perché questa iniziativa?** Assomensana (ideatore e promotore dell'evento) prende spunto dalla considerazione che molte persone invecchiano bene fisicamente; ciononostante presentano problematiche cognitive (smemoratazza, disattenzione, disorientamento e via elencando) che compromettono la qualità di vita e alle quali solitamente ci si rassegna. L'evidenza scientifica suggerisce che appropriati esercizi mentali, corretta alimentazione e del movimento fisico permettono di mantenere a un livello costante e ottimale l'abilità, la flessibilità e prestazioni delle funzioni cognitive.

**A chi si rivolge l'iniziativa?** L'iniziativa si rivolge a chiunque voglia conoscere lo stato di salute delle proprie abilità mentali. Quindi non ci sono vincoli per parteciparvi, salvo volersi prendere cura di se stessi fin da subito.

**In cosa consiste il check-up?** Il test è individuale, con prove "carta e matita" della durata complessiva di circa 45 minuti. Al termine dei test lo specialista può dare informazioni personalizzate sul funzionamento delle principali attività cognitive, quali memoria, attenzione, concentrazione, linguaggio e, fornire suggerimenti su come mantenere in ottima forma le proprie abilità cognitive.

### **Calendario dei test individuali**

Martedì 20 settembre dalle 9.30 alle 12

Giovedì 22 settembre dalle 15 alle 18

Venerdì 23 settembre dalle 10 alle 12.30 e dalle 15 alle 18

Sabato 24 settembre dalle 10 alle 12.30 e dalle 15 alle 18

## **Chi è Maria Capo**

Maria Capo (Pistoia, 1973) è una psicologa e psicoterapeuta con un'ampia esperienza acquisita in Italia e all'estero sul fronte della psicologia dell'emergenza e delle catastrofi, della valutazione degli eventi traumatici e della cura dei disturbi post traumatici. Coordina il gruppo di lavoro "psicologia dell'emergenza" presso l'Ordine degli Psicologi della Toscana e svolge psicoterapia di gruppo per patologie stress correlate. Svolge una intensa attività di docente per le infermiere volontarie della Croce Rossa, per le forze dell'ordine e per altre istituzioni. E' socio fondatore dell'ANSES Pistoia e membro di Assomensana, l'associazione di neuropsicologi che si occupa della ricerca anti-aging cerebrale e delle sue applicazioni per prevenire l'invecchiamento mentale.

**La partecipazione al test individuale è gratuita.**

**Per la partecipazione ai test individuali, è richiesta la prenotazione, telefonando al numero 347 9797471 (dott.ssa Maria Capo).**

