



Vi aspettiamo

**SABATO 03/02/2018**

**dalle ore 10,00 alle ore 12,00**

presso la Sala Convegni  
2° Piano Palazzo Guarienti  
Via A. Murari, 27  
Valeggio sul Mincio (VR)

per un incontro gratuito  
di informazione  
*“La plasticità cerebrale  
e l’allenamento mentale”*

e il completamento  
delle iscrizioni.



ASSOCIAZIONE ■ IMPRESA SOCIALE

OMNIA



IL BENESSERE  
DI TUTTA LA PERSONA  
PER TUTTE LE PERSONE

[www.omniaimpresasociale.it](http://www.omniaimpresasociale.it)

Sede legale: VIA MONTE PASTELLO 3  
37142 VERONA - Tel. 3270610614  
P.I./C.F. 04285990232 - REA VR-408061

# ***FITNESS DELLA MENTE***



IL PROGRAMMA PER  
ALLENARE IL TUO CERVELLO

PROGETTO PREVENZIONE E ALLENAMENTO  
PER LA TERZA ETA'

Con il patrocinio del Comune di  
VALEGGIO SUL MINCIO



---

Nell'invecchiamento non vi è peggior nemico che uno stile di vita sedentario, abitudinario e poco stimolante.

\*\*\*\*\*

I risultati di numerose ricerche scientifiche dimostrano che il cervello può beneficiare dell'allenamento mentale ad ogni età e la prevenzione è uno degli strumenti più efficaci per ridurre il rischio di malattie neurodegenerative.

\*\*\*\*\*

Fitness della mente è un programma ideato per promuovere il benessere nella terza età attraverso l'allenamento delle abilità cognitive, come *l'attenzione, la memoria, il linguaggio, l'immaginazione e la creatività.*



---

Il percorso prevede:

- **10 incontri** settimanali di gruppo della durata di un' ora e mezza;

\*\*\*\*\*

### OBIETTIVI DEL CORSO:

- comprendere i normali cambiamenti legati all'invecchiamento;
- imparare utili strategie per il tuo fitness della mente quotidiano;
- allenare le abilità mentali.

\*\*\*\*\*

### ORARIO:

Tutti i Mercoledì  
dal 14/02/2018 al 18/04/2018  
dalle 9,30 alle 11,00

---

### COME ISCRIVERSI

Preiscrizione:

inviare una mail all'indirizzo

[info@omniaimpresasociale.it](mailto:info@omniaimpresasociale.it)

o contattare il numero

**327 061 0278**

entro il **09/02/2018**.

\*\*\*\*\*

### QUOTE DI ISCRIZIONE

10 incontri *Fitness della Mente*

**Euro 100**

\*\*\*\*\*

### SEDE DEL CORSO:

Sala 2° Piano

Palazzo Guarienti

Via A. Murari, 27

Valeggio sul Mincio (VR)