

”

Prenditi cura
del tuo corpo.
È l'unico posto in
cui devi vivere.



Foto di Claudio Andreoli, concorso Un clic per la Delfini, 2012.

Evento organizzato da



Con la collaborazione di



Forever Young!

PILLOLE DI
BENESSERE
COGNITIVO

Ricicla questa brochure e ritagliala
per ridurre gli sprechi e darle così
una seconda vita da segnalibro!



L'evento si terrà anche in caso di maltempo.
Per info biblioteche@comune.modena.it

Giovedì 19 Settembre 2024
Biblioteca Delfini, Modena
Corso Canalgrande 103

Un passo alla volta...

Segui tutte le tappe consigliate e parla con gli esperti per arrivare al traguardo del tuo benessere cognitivo!

MÒVET

In modenese *mòvet* significa “muoviti”! Muoversi infatti è essenziale per uno stile di vita sano a ogni età. Non c'è limite per le attività aerobiche e di forza; anzi! Ci si muove anche facendo volontariato, ma anche socializzando e giocando... L'importante è fare ciò che ti piace, sempre! Scopri con noi come fare.

MENTE IN FORMA

Coltivare il benessere emotivo e psicologico è tra i principali fattori neuroprotettivi per vivere bene e felici. Ti faremo riflettere sull'importanza di allenare la tua mente alla piacevolezza! Scopri la tua *mindset* positiva!

“CONSERVA” LA MEMORIA

La creatività e l'immaginazione favoriscono l'invecchiamento attivo e il dialogo intergenerazionale. Crea la tua personale “conserva” di memoria avvalendoti degli stimoli del patrimonio culturale di biblioteche e archivi: documenti, immagini e parole per attivare emozioni e ricordi.

SFIDA LA TUA MENTE

Esercitare la mente attraverso compiti strutturati è il segreto per mantenere attivo il cervello da 0 a 110 anni! Ti faremo scoprire metodi divertenti di allenamento cognitivo utilizzando giochi di società adatti ad ogni età per divertirti in compagnia sfidando la tua mente. Sei pronto per metterti alla prova?

NUTRI LA MENTE

Il cibo influenza la nostra salute e la nostra mente. Vieni a scoprire come un'alimentazione basata su cibi freschi e nutrienti, variati e bilanciati in ogni fase della vita, possa aiutarti a mantenere un corpo sano e una mente attiva.

QUANDO QUALCOSA NON VA, CHIEDI!

Quando c'è qualcosa che non va consultare gli esperti della salute del cervello (e non solo Google!) è fondamentale. Alla Biblioteca Delfini, avrai l'opportunità di porre domande ai neurologi e geriatri presenti su qualsiasi aspetto riguardante la salute cognitiva, comprese le demenze. Riceverai consigli professionali e chiarimenti su tutti gli aspetti di questa condizione.

Forever Young!

Il titolo dell'evento "Forever Young" evoca l'idea di una mente sempre fresca e attiva, indipendentemente dall'età anagrafica. Le "pillole di benessere cognitivo" consistono in piccoli ma significativi consigli e pratiche quotidiane che aiutano a mantenere il cervello in forma. La salute cognitiva non è solo sinonimo di benessere, ma anche di prevenzione e qualità della vita. In poche parole, è qualcosa di cui dovremmo prenderci cura ogni giorno.

In occasione della Settimana Alzheimer 2024, i professionisti dell'Azienda Unità Sanitaria Locale (AUSL), dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria (AOU) di Modena e di UNIMORE in collaborazione con Biblioteche e Archivio Storico Comunali con l'Archivio di Stato di Modena, nell'ambito della rete Archivi e Salute. Durante questi incontri, i partecipanti avranno l'opportunità di apprendere tecniche e strategie per coltivare la salute del cervello a qualsiasi età.

Programma

- **16.30** Chiostro - Angoli della prevenzione.
- **18.00** Sala conferenze - Domande e risposte con specialisti neurologi e geriatri.
- **19.00** Chiostro - Aperitivo salutare e concerto “*Mi ritorni in mente...*” con Serial Singers Gospel Choir (nell'ambito della rassegna *Voci nei chiostr*i).

... verso il benessere cognitivo