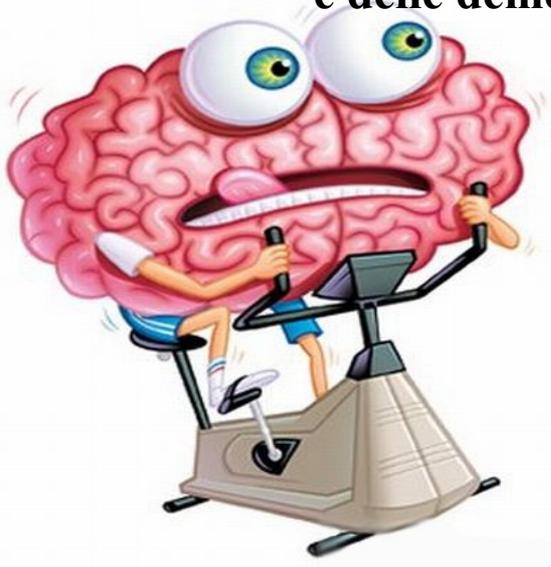


**MARTEDI' 22 OTTOBRE ALLE ORE 16,00**

PRESSO LA SEDE DEL CENTRO SOCIO CULTURALE CARDINALI  
di Ellera

La d.ssa Stefania Palomba parlerà del

**BRAIN TRAINING ovvero.... ginnastica  
per la mente per la prevenzione dell'invecchiamento  
e delle demenze senili**



Con l'aumentare dell'età, in concomitanza con altri mutamenti fisiologici, si riscontra la tendenza ad accusare deficit delle funzioni mentali. Alcuni tra questi mutamenti fisiologici sono imputabili a diverse patologie o a processi irreversibili di invecchiamento. Tuttavia è possibile prevenire o rallentare molti di questi mutamenti conducendo una vita attiva e prendendo in considerazione diversi fattori tra cui la ginnastica mentale, i contatti sociali, lo stile di vita.