



## il Salotto

**Té letterario**

**Lunedì 24 settembre** ore 17,30

**PREVENIRE L'INVECCHIAMENTO MENTALE SI PUO'**

**relatore: Prof. Giuseppe Iannocari**  
**Presidente ASSOMENSANA**

Considerato che si inizia ad invecchiare già a 28-30, perdendo circa 100 mila neuroni al giorno e lasciando per strada l'1% di efficienza all'anno, occorre mettersi al riparo da smemoratezze e disattenzioni il prima possibile. Grazie alle neuroscienze, oggi sappiamo che è possibile intervenire per mantenere mente e cervello in forma, anche a tarda età. Assomensana veicola questo messaggio attraverso la realizzazione di conferenze divulgative e corsi di Ginnastica Mentale. La metodologia proposta consiste nell'allenare il "muscolo" cervello con gli esercizi studiati e brevettati dai neuropsicologi. E' una vera e propria ginnastica mentale che mantiene a un livello costante e ottimale l'agilità, la flessibilità e le prestazioni del cervello. Dopo quattro incontri settimanali di un'ora e mezza ciascuno si avvertono già i primi miglioramenti. L'associazione di neuropsicologi, costituita nel 2004 si occupa della ricerca anti-aging cerebrale e delle sue applicazioni, offrendo la possibilità a tutti di conoscere ed applicare le tecniche per migliorare le capacità cognitive. Il Prof. Iannocari, in seguito al successo ottenuto con la precedente conferenza del 31 gennaio sulla Memoria presso il nostro Club, ci illustrerà quali sono le nuove frontiere e i nuovi traguardi raggiunti per consentirci di mantenere il cervello "giovane e attivo" a qualunque età.



**Ci presenterà inoltre il suo progetto di un Corso di Ginnastica Mentale riservato solo ai Soci dello Sporting.**

**Oggi si può allenare la mente con una palestra ad hoc, perché non provarci?**



*Giuseppe Alfredo Iannocari è laureato in Psicologia e in Economia Aziendale. Ha conseguito il Master in Neuropsicologia e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica. Socio fondatore e Presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit per la ricerca scientifica e la promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale. Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è divulgatore scientifico nazionale e relatore in convegni scientifici nell'ambito della promozione della salute delle funzioni cognitive. Scrive articoli divulgativi sui temi delle neuroscienze che vengono regolarmente pubblicati dalle maggiori testate nazionali e collabora con TV e radio.*

**Prenotazione obbligatoria presso la reception (02 2640251)**  
**All'incontro potete invitare anche i vostri amici non soci.**

**A.S.D. SPORTING CLUB MILANO 2**

Via F.lli Cervi 20090 SEGRATE Tel. 02.2640251 Fax 02.26416596

info@sportingclubmilano2.it - www.sportingclubmilano2.it

C.F. 91502440158 - P.IVA 06927020153 - CCIAA di Milano - REA 2024225

Registro regionale delle persone giuridiche della Lombardia N.2575

