

Cos'è lo Sportello IN-FORMA-mente?

E' il primo punto informativo in Italia che offre gratuitamente a tutti la possibilità di conoscere e mettere in pratica le tecniche per migliorare le capacità cognitive e prevenire l'invecchiamento mentale.

Come funziona?

E' sufficiente telefonare al numero riportato sul retro per fissare un appuntamento con un professionista della salute. Durante l'incontro verranno fornite informazioni su:

- ✓ Alimentazione
- ✓ Attività fisica
- ✓ Sonno
- ✓ Allenamento mentale

e altro ancora per mantenere la mente in forma.



ASSOMENSANA

ASSOCIAZIONE PER LO SVILUPPO
ED IL POTENZIAMENTO DELLE ABILITÀ MENTALI

L'Associazione di Promozione Sociale è attiva dal 2004 per individuare e divulgare le strategie e i meccanismi per mantenere in salute le funzioni mentali a tutte le età.



ASSOMENSANA

ASSOCIAZIONE PER LO SVILUPPO ED IL POTENZIAMENTO DELLE ABILITÀ MENTALI

FARMACIA COMUNALE 1

Viale Rinascita 80

Cinisello Balsamo

Tel.0266307322

salutebellezza@amf-cinisello.it

WWW.ASSOMENSANA.IT



ASSOMENSANA

ASSOCIAZIONE PER LO SVILUPPO ED IL POTENZIAMENTO DELLE ABILITÀ MENTALI

IN-FORMA mente

Il primo sportello GRATUITO

**Per acquisire salute quando
ancora si è in salute**



Allenare le funzioni mentali

Le abitudini e la routine addormentano il cervello. Avere un cervello allenato significa anche avere una buona qualità di vita. Se le prestazioni mentali funzionano bene ne beneficia anche l'autonomia, il percepirsi attivi e "brillanti", quindi la vita sociale e di relazione.



Occuparsi della propria salute

Prendersi cura di se stessi per accumulare salute quando ancora si è in salute, attraverso l'acquisizione di informazioni valide e scientificamente provate.



Seguire una sana alimentazione

La salute parte dalla tavola. Lo stile alimentare è determinante per il benessere dell'individuo. Ad esempio, col passare degli anni le persone necessitano della stessa quantità di nutrienti ma non della stessa quantità di zuccheri, che invece devono essere diminuiti.



Svolgere attività fisica regolare

È importante praticare attività fisica per mantenersi in forma e stare bene. L'attività fisica di moderata intensità, come le camminate a passo sostenuto, la corsa lenta, andare in bici, fare nuoto etc., incide positivamente sul miglioramento dell'organismo e dello stato d'animo.



Mantenere vivi gli interessi e stringere relazioni sociali

Stare con gli altri e stringere nuove relazioni sociali rafforza il senso di appartenenza e migliora il benessere dell'individuo, favorendo un buono stato di salute generale.



Riposare in modo corretto

La vita è scandita dal ritmo sonno-veglia e dormire bene migliora la qualità di vita. E' importante che il sonno sia continuo e con poche interruzioni. Dormire fa bene anche al nostro cervello, durante il sonno si fissano nuovi ricordi e si prepara agli sforzi cognitivi del giorno seguente.

