

SPAZIO50

PIACENZA

BENESSERE

Galo di memoria? Ecco come allenarla

La 50&Più provinciale di Piacenza, presieduta da Franco Bonini, ha aderito alla campagna di check-up mentali gratuiti proposti da Assomensana. Sono stati coinvolti 20 associati che hanno partecipato al corso di ginnastica mentale con lo scopo di verificare la possibilità di migliorare la propria memoria. Il corso è stato tenuto dalla dottoressa Nicoletta Porcu e si è svolto in dieci sessioni settimanali. Durante le lezioni sono stati eseguiti esercizi stimolanti dei diversi tipi di memoria e analizzate, anche in discussioni di gruppo coordinate dall'insegnante, le diverse possibili strategie per "ricordarsi le cose". I partecipanti hanno quindi appreso che per "ricordare" si può ricorrere a diverse modalità: associazione, categorizzazione, concatenazione, visualizzazione e creazione di scene in cui rappresentare le cose da ricordare. La scelta della modalità più adeguata è puramente soggettiva e lasciata alla persona. Al termine del corso ogni partecipante ha ricevuto un grafico con il confronto basato sul risultato dei test fra la situazione dei vari tipi di memoria posseduta all'inizio del corso e alla fine.

È stato interessante notare come per tutti, in alcune aree, vi sia stato un effettivo miglioramento confermando la possibilità di mantenere, e perché no, migliorare la propria memoria che si modifica con il modificarsi naturale del cervello, al pari degli altri muscoli del corpo. Il corso ha suscitato tra i soci notevole interesse ed entusiasmo, così secondo la signora Mariapina: «È stata un'esperienza molto positiva che ha stimolato ancora di più la mia voglia di vivere». Per Lalla e Fausto le perplessità iniziali sono subito svanite: «Man mano che il corso si svolgeva aumentava l'interesse e il divertimento nell'esecuzione degli esercizi svolti nel gruppo. Abbiamo scoperto che la memoria si può allenare e mantenere».

info: 0523461831 - www.50epiu.it/piacenza

