



> 19 febbraio 2026 alle ore 0:00

“Cervello in forma”: boom di iscritti al ciclo di incontri per over 65enni

TAGLIO DI PO

Sessanta iscritti al primo ciclo e calendario raddoppiato già al taglio del nastro. Il nuovo laboratorio “Cervello in forma”, promosso da Officine Sociali aps a Taglio di Po in collaborazione con l’Auser locale, ha registrato un vero e proprio boom di adesioni, confermando quanto il tema della prevenzione cognitiva sia oggi particolarmente sentito nel territorio.

Il percorso, pensato per gli over 65 in buona salute che desiderano mantenere allenata la mente, ha superato ogni aspettativa: 60 iscritti, costringendo l’associazione a riorganizzare il calendario. Accanto agli incontri già previsti il giovedì, saranno attivati anche quelli del martedì, con la suddivisione in due gruppi per garantire un lavoro più efficace e mirato. «Vedervi così numerosi oggi vuol dire che siamo riusciti a intercettare una sentita richiesta» ha commentato la presidente di Officine Sociali, Marinella Man-

tovani. «Abbiamo deciso di vedere se poteva essere interessante fare un’attività di stimolazione cognitiva per persone over 65 che vivono la loro vita in modo naturale e sono in salute. E la risposta è stata più che soddisfacente».

STILI DI VITA

Mantovani ha sottolineato come oggi l’attenzione verso i sani stili di vita sia cresciuta: «Le persone sono molto attente ad alimentazione e movimento



INCONTRI “Cervello in forma”

del corpo per rendere il loro invecchiamento il più sano possibile. Possiamo vedere che l’allenamento della mente è un’ulteriore sentita necessità».

Officine Sociali, che da oltre dieci anni gestisce i Centri Solievo Alzheimer con psicologa, educatrice e volontari, ha così deciso di affiancare al sostegno delle persone con deterioramento cognitivo un percorso dedicato a chi vuole investire sulla propria “crescita”. «Non mi piace il termine invecchiamento – ha spiegato la neuropsicologa Eleonora Braga – io userò sempre la parola crescita per descrivere questo percorso della vita». Il laboratorio si fonda sul cosiddetto “brain training”. Il percorso alterna esercizi individuali e di gruppo, attività con numeri e parole, giochi logici e tecniche per migliorare la memoria nella vita di tutti i giorni. Non mancano la componente motoria, curata da Matteo Beltrame, e il laboratorio musicale guidato da Jessica Reddi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA