

## Alzheimer Putignano riparte "Allegra-mente"

Scritto da La Redazione  
Venerdì 19 Ottobre 2018 01:39

---



### Un progetto per rallentare il decadimento cerebrale degli anziani

Con questo progetto proponiamo agli anziani di Putignano di allenare mente e corpo per prevenire e rallentare il decadimento cerebrale.

Il nostro progetto "Allegra-mente" utilizza giochi e attività fisica, sempre con la musica, con esercizi sempre diversi, di complessità crescente, cineforum, musico-terapia, passeggiate in ambienti naturali e yoga della risata. Tutte queste attività avranno in comune il divertimento.

L'attività motoria favorisce la consapevolezza corporea, l'uso della voce, migliora la forza e l'equilibrio, e quindi apporta sensazioni di benessere (stimolando il rilascio di dopamina e serotonina). L'attività fisica aumenta la profondità del respiro e quindi l'ossigenazione cerebrale, e stimola nuove connessioni a livello cerebrale.

Questo programma intende stimolare le relazioni sociali, l'affettività, le abilità di risolvere problemi, rinforzare l'autostima e la sicurezza di poter coltivare le relazioni.

Partiremo con Giusy Romanazzi, insegnante di attività motoria, che propone, a partire da

## **Alzheimer Putignano riparte "Allegra-mente"**

Scritto da La Redazione

Venerdì 19 Ottobre 2018 01:39

---

mercoledì 24 ottobre alle 17, "MOVIMENTO CREATIVO", presso il salone del Conservatorio Santa Maria degli Angeli.. Continueremo ogni mercoledì alle 17 precise..

Si tratta di attività ludiche con la musica, che non richiedono abilità nei passi di danza. La prima lezione di prova è gratuita.

Gratuito per i soci della associazione e per i soci di "Parkinson Putignano"

### **Contatti**

Tel: 3889960946

alzheimerputignano@yahoo.it