

GIORNATA MONDIALE DELL'ALZHEIMER

L'ASSOCIAZIONE SAN LUIGI GONZAGA ONLUS e la CROCE ROSSA DI BEINASCO,
in collaborazione con la S.C.D.O. GERIATRIA diretta dal Dott. Fausto Fantò
Organizzano una giornata di informazione e prevenzione sulla malattia dell' Alzheimer.



Il 21 Settembre 2022
dalle ore 10 alle ore 12

PRESSO
**L'INGRESSO PRINCIPALE
OSPEDALE SAN LUIGI GONZAGA**

VERRA' EFFETTUATA UNA VALUTAZIONE

DELLA MEMORIA
(Screening)

VI ASPETTIAMO

**ASSOCIAZIONE SAN LUIGI GONZAGA ONLUS-Regione Gonzole 10
IBAN IT 27T0200830689000003298464
5X1000 CODICE FISCALE 95570360016**

**DA 20 ANNI ALL'INTERNO DELL'OSPEDALE SAN LUIGI PER CONTRIBUIRE AL MIGLIORAMENTO DELLA QUALITA'
ASSISTENZIALE DEL PAZIENTE**



Croce Rossa Italiana

DECALOGO PER LA PREVENZIONE DEL DECADIMENTO COGNITIVO

CONSIGLI UTILI PER MANTENERE UNA MENTE ATTIVA

- 1. Condurre una vita attiva**
- 2. Tenere allenata la mente facendo letture, cruciverba, giocando a carte o a scacchi**
- 3. Essere attenti all'alimentazione attraverso una dieta varia e sana**
- 4. Fare esercizio fisico sia all'aria aperta che in casa**
- 5. Mantenere una attiva vita sociale**
- 6. Partecipare ad attività ed eventi sia culturali che di svago**
- 7. Essere attenti al proprio benessere psicologico**
- 8. Rallentare i ritmi frenetici della giornata**
- 9. Essere attenti alla qualità del proprio sonno**
- 10. Utilizzare strategie di supporto per aiutare la memoria (calendari, agenda, promemoria)**