



Corso

Prevenire il decadimento cognitivo:
strategie e attività per mantenersi attivi
Mantieni la mente giovane, ogni giorno!

Venerdì 09/10/2026 dalle ore 09:00 alle ore 11:00
Sala Guerini Gualzetti presso la Biblioteca Comunale "Elisa Perani" di
Casnigo in piazza San Giovanni Battista, 1

Il decadimento cognitivo è una riduzione delle capacità mentali (memoria, attenzione, linguaggio).

Non è inevitabile: si può prevenire con abitudini sane e stimolanti ed alcune strategie.

Nell'evento proposto si cercherà di capire cosa è il decadimento e cosa possiamo fare per prevenirlo, sin da giovani

Ricorda “Il cervello si allena come un muscolo: più lo usi, più resta giovane.”

**Programma realizzato da ATS Bergamo nell'ambito
delle Politiche per l'Invecchiamento Attivo
Promosse e finanziate da Regione Lombardia**

Info e prenotazioni:
392 9441185
eventi@bergamosanita.it