

Un anziano mentre  
gioca a scacchi:  
allenare la mente  
è importante dopo  
i 65 anni

# SISSA

## Nasce Optimens, palestra per la mente degli over 65

di Francesco Cardella

Allenare la mente, arricchire la memoria, fortificare le difese del corpo durante l'avanzare dell'età. Mantenere desti i riflessi e l'attenzione, anche dopo i 65 anni, è una questione di metodo, anzi, di allenamento. A sostenerlo sono alcune giovani scienziate formatesi alla Sissa e ora riunite nell'associazione Optimens, sigla specializzata nel ramo delle scienze neurocognitive. Un progetto ideato da Olga Puccioni, ingegnere neurocognitivo, perfezionato poi assieme alla fisica Livia Marin, al medico Laura Scevola e all'ingegnere biomedico Mariarita De Luca, insomma una rodata task force rosa della scienza in procinto di entrare oggi in campo con una serie di incontri propedeutici votati alla divulgazione dei corsi ufficiali, in partenza a ottobre.

La prima tappa è in programma stasera, alle 18, al Caffè San Marco di via Cesare Battisti, 18, definita dalle stesse scienziate come «un incontro a metà tra una conferenza e un gioco, per scoprire chi siamo e il nostro metodo». Stesso copione nella giornata del 21

### PER I BIMBI C'È SPURG

II Proseguono le iniziative di Spurg - Spazi urbani in gioco. Oggi dalle 10 alle 12, a villa Engelmann, appuntamento con "MiglioRando: noi e l'ambiente", laboratori creativi per bambini e famiglie, a cura di Annadanna. Da alle 17 alle 19, nel giardino pubblico di via Giulia è in programma "Le avventure di Schifidus", a cura di Electronic Art; dalle 17.30 alle 19, invece, il via Orlandini è previsto un incontro di "E... state con noi" a cura di Viva TS, per bambini da 4 a 10 anni. Giovedì, invece, dalle 17 alle 19, nel giardino pubblico San Michele, ancora un appuntamento con "MiglioRando", mentre dalle 17.30 alle 19 nel giardino pubblico di Ponziana, torna "E... state con noi". La partecipazione alle iniziative è gratuita e libera, basta recarsi sul posto alla data e all'ora indicati.

settembre, sempre alle 18 ma alla libreria Lovat di viale XX Settembre, 20. Riflessi invece diversi nella mattinata di sabato 17 settembre, alle 9 alla Piscina Bianchi, una giornata organizzata in collaborazione con Lunga Vita Attiva e basata sui benefici del nuoto in età anche in età avanzata. Un

evento che vedrà la partecipazione di Laura Scevola, espone e socia fondatrice di Optimens, che interverrà su uno dei temi classici per chi ha varcato la soglia dei 60 anni, ovvero la corretta alimentazione.

E non è tutto. Le strategie targate Optimens faranno scalo anche all'interno di Trieste



Next, nello stand della Sissa, nelle giornate dal 23 al 25 settembre, a partire dalle 17.

Questo il primo tratto del calendario di incontri. Le finalità generali sono intanto note e probanti, indirizzate ad un concetto di salute, vitalità e rafforzamento delle riserve cognitive, la dote essenziale per

agire e reagire, anche e soprattutto con l'insorgere delle problematiche naturali legate alla senilità. Per ulteriori informazioni sull'associazione Optimens è possibile scrivere a [progettooptimens@gmail.com](mailto:progettooptimens@gmail.com) o telefonare al 3703188754.