



# ALZHEIMER NOTIZIE

ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA ONLUS

C.C.POSTALE N.16828303

ANNO III° - N.6 - DICEMBRE 2003

[www.alzve.it](http://www.alzve.it)

[alzve@inwind.it](mailto:alzve@inwind.it)

**Presidente  
e Consiglio Direttivo  
augurano  
ai Soci e loro famiglie  
ed ai Medici di Medicina  
Generale  
Buon Natale  
ed un sereno 2004**



*Abbiamo bisogno del Tuo sostegno per continuare ad estendere i nostri servizi.*

*Puoi collaborare con la nostra Associazione*

- *diventando un volontario,*
- *sottoscrivendo la quota annuale,*
- *effettuando elargizioni e donazioni anche utilizzando l'allegato bollettino di c.c.postale già intestato a:*

**ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA**

*La memoria....*

## **Cerchiamo di esercitarla**

La memoria è alla base della nostra vita di relazione e il successo della vita di ognuno di noi, dipende in gran parte da essa.

Se non potessimo contare sulle nostre capacità mnemoniche, non potremmo svolgere alcuna funzione.

Oggi la ricerca ha fatto passi in avanti, per cui si conosce molto di più su come funziona la memoria e quali aree del cervello coinvolge. Ma quanto sono importanti le emozioni e le immagini mentali nel buon uso della memoria?

Nell'era dell'elettronica, dei computers, dei cellulari e di mille altri congegni, questo interrogativo rimane attuale.

Il vero *personal computer* rimane tuttavia il nostro cervello e vale la pena di trattarlo bene.

Oggi ci sono le basi scientifiche per affermare che un allenamento costante e continuo della nostra memoria sembra preservare i neuroni da un decadimento precoce e quindi mantenere efficiente la nostra mente ed il nostro equilibrio psichico.

I collegamenti tra le varie cellule nervose (sinapsi) hanno la capacità di crearsi e ramificarsi all'interno del nostro cervello a seconda delle nuove sollecitazioni e dei nuovi apprendimenti.

L'importante è non smarrire mai il piacere del nuovo e della scoperta.

Quindi, non soltanto leggere e studiare in ogni età della vita, ma anche conoscere persone e ambienti nuovi, viaggiare, apprendere una nuova lingua, andare al cinema e teatro, insomma cercare di sollecitare sempre il nostro cervello, senza tuttavia sovraccaricarlo e affaticarlo eccessivamente.

Esiste, quindi, mantenendo vive tutte queste attività, la possibilità di riabilitare la memoria e l'apprendimento, la esplorazione *visuospatiale* e le funzioni esecutive di controllo, con la possibilità di compensare, a diversi livelli, le perdite funzionali derivanti da lesioni del tessuto nervoso nell'intero corso della vita.

**I nostri numeri di telefono:**

**Venezia 041 2770358, Marghera 041 928659, S.Maria di Sala 041 5760095**