



Walter Hess
Membro della redazione
«Per star bene»

Il potenziamento del cervello in età avanzata

Se noi anziani dimentichiamo qualcosa, destiamo subito il sospetto di essere in fase di regressione cerebrale. Anche se a volte la memoria ci tradiva anche da giovani. Come consolazione, la scienza neurologica ha ribaltato nel suo contrario il concetto di restringimento del cervello, lodando un miglioramento delle capacità di apprendimento con l'avanzare dell'età, perché le nuove conoscenze si aggiungerebbero a quelle precedenti.

Questa idea mi piace. Come molti ultrasessantenni, mi piace imparare e ampliare il mio pensiero, anche in voli ad alta quota. Sicuramente capita anche ai nostri lettori.

Scriveteci se avete da fare osservazioni o precisazioni riguardo ai testi pubblicati su «Per star bene»! La redazione sarà lieta di ricevere i vostri commenti che potete inviare per posta o e-mail.

Indirizzo di redazione:

EGK-Cassa della salute, redazione «Per star bene»
Casella Postale 363, 4501 Soletta
mirzlieb@gfms.ch

Impressum: «Per star bene»

Editore: EGK-Cassa della salute

Tiratura complessiva: 129.500 esemplari

Internet: www.egk.ch

Direzione di redazione: Zett Corporate Publishing, Yvonne Zollinger

Responsabile: GfM AG, Bruno Mosconi

Lettorato/coordinazione: GfM AG, Marianne De Paris

Redazione: Walter Hess, Andrea Vesti

Layout: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm

Foto di copertina: Luz Linder

Foto del sommario: iStockphoto, Walter Hess, Yvonne Zollinger, Andrea Vesti, Julia Ritschard, Luz Linder

L'editore non si assume alcuna responsabilità per l'invio di manoscritti, foto o illustrazioni non richiesti.

Focus

Nuovo inizio nella vita professionale

3

Imparare per tutta la vita, anche nella terza età

6

Un coach al posto del medico

9

Rubrica

Figli e dintorni

9

I lati buoni della EGK

10

Sapere

Il bosco è sempre molto apprezzato

12

Personale

12 domande a Anna-Lydia Florin

13

Voglia di viaggiare

Soppensee e Mauensee

14

Escursione consigliata

La Svizzera formato giocattolo

17

Ritratto

L'attivista Julia Ritschard

18

Pagina dei bambini

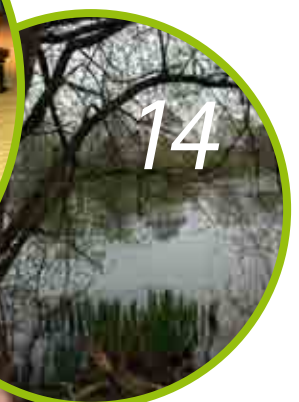
20

Imparare per tutta la vita

Quasi tutte le università svizzere offrono a chi ha più di 60 anni un'università per la terza età che per pochi soldi trasmette un ampio repertorio di cognizioni su una vasta gamma di argomenti.

Piccoli ma belli

Il Soppensee e il Mauensee sono due laghetti poco conosciuti nell'hinterland di Lucerna. Invitiamo i nostri lettori a compiere passeggiate ristoratrici sulle loro rive ombreggiate.



Mi impegno per non sentirmi impotente

Da tre anni Julia Ritschard partecipa attivamente a diversi movimenti di protezione ambientale. La tutela ambientale sta particolarmente a cuore alla 22enne.

