

Non ti scordar di te...

“Alleniamo la Memoria!”

Corso di Potenziamento delle strategie di memoria per adulti ed anziani

Nella vita di tutti I giorni sollecitiamo continuamente la nostra memoria, risorsa straordinaria per apprendere ed agire.

Le dimenticanze quindi, possono diventare fonte di disagio e di preoccupazione.

Ma come funziona la memoria? Perchè si dimentica? Come si può mantenere sempre giovane ed effiiente il nostro cervello?



Il corso articolato in 8 incontri, si propone di fornire conoscenze sul funzionamento e sui cambiamenti della memoria e delle funzioni cognitive.

Verranno inoltre insegnate strategie per ottimizzare la memoria e tecniche di stimolazione cognitiva.

Per informazioni contattare il numero

329.4721097

o inviare una mail a

corsipercorsi.psicologia@gmail.com

Sede del corso:

Imola – V. Baldini, 1

Castel Bolognese – Nuova
Medicina 2000 – V. Emilia
Levante, 376/378



Alleniamo la Memoria!

Dott.ssa Chiesi Scilla

Dott.ssa Toti Silvia

329.4721097

Non ti scordar di te...

Progetto di Memory Training



Tale attività, che si rivolge a tutti gli adulti che desiderino partecipare, con accesso preferenziale per le persone over 65 anni.

Misurazioni: Al primo e all'ultimo incontro verranno somministrate prove cognitive e stato psichico (test d'ingresso e di uscita) di ogni partecipante.

Struttura metodologica degli incontri: informazioni sul funzionamento cerebrale e dei processi di memorizzazione, esercizi di gruppo per stimolare tutte le funzioni cognitive, sessioni di mnemotecnica, di problem-solving, esercitazioni ambientali, esercitazioni individuali a casa.

Il corso si struttura in **8 incontri** a cadenza settimanale della durata di **1 ora e mezza**.

L'orario ipotizzato per ciascun incontro è dalle **9:00 alle 10:30**, il giorno è il **mercoledì** (modificabile comunque a seconda delle esigenze dei partecipanti).

Il costo per ogni incontro è di 10 euro.

Le sedi del corso sono le seguenti:

- **Imola** in via Baldini, 1
- **Castel Bolognese** presso Poliambulatorio privato Nuova Medicina 2000 in via Emilia Levante, 376/378