

NON È MAI TROPPO TARDI PER... STAR BENE

...per incontrarsi, confrontarsi,
imparare, cambiare



“Corso di allenamento alla memoria”

L'allenamento delle capacità mentali può rallentare la velocità dell'invecchiamento cognitivo, migliorando il proprio benessere, la propria autostima e, conseguentemente, la qualità della vita.

Sede: “I Saggi” via Libertà 100/102, San Cesario s/P
Gennaio-Maggio 2015

L'allenamento della memoria consiste nella stimolazione di strategie e nell'apprendimento di tecniche per mantenere correttamente le funzioni mentali e relazionali con lo spazio, le cose e le persone che ci circondano. Il corso si svolge da gennaio a maggio 2015 e prevede 8 incontri della durata di un'ora e mezza. Ogni incontro svilupperà aspetti diversi della memoria e sarà strutturato in modo da alternare lezioni frontali a esercitazioni individuali.

A CHI È RIVOLTO QUESTO CORSO?

Il corso è rivolto a tutti coloro che abbiano superato i 55 anni di età e che desiderano saperne di più sulla memoria, conoscerla per mantenerla in forma e migliorarne l'efficienza.

QUANDO INIZIA E CHI È IL DOCENTE?

Il corso si svolge a San Cesario, a cominciare da martedì **20 gennaio 2015**. Gli incontri saranno a cadenza quindicinale e si terranno il martedì mattina, dalle ore 9,30 alle 11, presso il Centro Socio-Agregativo “I Saggi”. Il corso sarà condotto dalla Dott.ssa Chiara Rubbiani.

COME SI ACCEDE?

L'iscrizione deve essere fatta entro il **9 Gennaio 2015** presso il Centro “I Saggi” di San Cesario s/P, via Libertà 100/102.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Telefonare al numero **059 930660** tutti i pomeriggi **dalle 15.00 alle 17.30**.

E-mail: isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it

Il numero dei partecipanti è max 25.

Corso di ALLENAMENTO ALLA MEMORIA

Allenare le capacità mentali migliora la qualità di vita, in quanto rallenta la velocità dell'invecchiamento cerebrale e riduce il rischio di deterioramento cognitivo, come è evidenziato dalla letteratura scientifica internazionale.

Da GENNAIO a MAGGIO 2014

Il corso si svolge da gennaio a maggio 2015 e prevede 8 incontri della durata di un'ora e mezza. Ogni incontro svilupperà aspetti diversi della memoria e sarà strutturato in modo da alternare lezioni frontali a esercitazioni individuali.

Docente: Dott.ssa Chiara Rubbiani

PROGRAMMA DEL CORSO

Il corso si terrà il **Martedì** dalle ore **9.30 alle 11.00**

20 Gennaio 2015
ore 9.30-11.00

Presentazione del corso, la memoria alimentata dagli organi sensoriali, esercizi sulla memoria visiva

3 Febbraio 2015
ore 9.30-11.00

La memoria uditiva

17 Febbraio 2015
ore 9.30-11.00

L'organizzazione della memoria e la strategia di categorizzazione

3 Marzo 2015
ore 9.30-11.00

Le associazioni e le immagini mentali, collegamenti tra avvenimenti, sensazioni, parole, idee e suoni

17 Marzo 2015
ore 9.30-11.00

Il linguaggio e la fluenza verbale

31 Marzo 2015
ore 9.30-11.00

L'orientamento nel tempo, il prima e il dopo, avanti e indietro nel tempo

21 Aprile 2015
ore 9.30-11.00

L'orientamento nello spazio, i punti di riferimento spaziali

12 Maggio 2015
ore 9.30-11.00

Il reclutamento associativo, ricordare i nomi e i cognomi delle persone. Visita al giardino della memoria.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

L'iscrizione deve essere fatta entro il **9 Gennaio 2015** presso il Centro "I Saggi" di San Cesario s/P, via Libertà 100/102.

Telefonare al numero **059 930660** tutti i pomeriggi **dalle 15.00 alle 17.30**.

E-mail: isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it

Il numero dei partecipanti è **max 25**.

