

***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2022/23**

Provincia - **PRIMA FASE**

**VAL GANDINO – LEFFE**

**Referenti**: **Gandino:** Graziella Gallizioli, cell. 329.1224261; **Leffe:** Franca Boninelli, cell. 338.1179095, tel. 035.731040

**Iscrizioni**:trenta minuti prima di ciascun corso

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **109** | ***MENTE SANA IN CORPO SANO: SPORTIVA…MENTE*!** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | Giovanna Ramona Vespasiano |
| **Giorno** | Mercoledì |
| **Orario** | 15.00-17.15 |
| **Periodo** | Dal 05.10.2022 al 23.11.2022 (8 incontri), (€ 28,00) |
| **Sede** | Sala Consiliare, via Papa Giovanni XXIII, **Leffe** |
| **Argomento** | **Psicologia** |
| **Presentazione** | *La plasticità neuronale è la capacità del cervello di apprendere e modificarsi in seguito all'esperienza. Questa capacità non viene mai persa: il sistema nervoso, infatti, pur non essendo in grado di creare nuovi neuroni, può ristrutturarsi e riorganizzarsi a qualsiasi età a condizione che le abilità mentali vengano stimolate adeguatamente. Così come la ginnastica del corpo è indispensabile per mantenere nel tempo un’adeguata forma fisica, allo stesso modo la ginnastica mentale è lo strumento efficace per prevenire e contrastare l'invecchiamento cognitivo.* |
| **Tutor** |  |

**Calendario**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **1** | 05.10.2022 | Presentazione del corso. | | **2** | 12.10.2022 | Descrizione anatomo-funzionale del Sistema Nervoso. | | **3** | 19.10.2022 | Descrizione delle competenze cognitive e loro funzioni (parte I). | | **4** | 26.10.2022 | Descrizione delle competenze cognitive e loro funzione (parte II). | | **5** | 02.11.2022 | Sviluppo ed evoluzione mentale nel corso della vita. | | **6** | 09.11.2022 | Cambiamenti evolutivi in età senile e abilità mentali. | | **7** | 16.11.2022 | Strategie cognitive per allenare la mente (parte I). | | **8** | 23.11.2022 | Strategie cognitive per allenare la mente (parte II). | |