 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2022/23**

Provincia - **SECONDA FASE**

**Premolo**

**Referente:** Annalisa Bana

**Iscrizioni e informazioni:** Biblioteca di Premolo, via Grumello 2, tel. 035.704425, dall'1 settembre 2022

**Sede dei corsi**: casa dei Premolesi, via Ranica 105, ore 15-17.15

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **123** | ***MENTE SANA IN CORPO SANO: SPORTIVA…MENTE!*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | Giovanna Ramona Vespasiano |
| **Giorno** | Mercoledì |
| **Orario** | 15.00 -17.15 |
| **Periodo** | Dall’11.01.2023 all’08.02.2023 (5 incontri), (€ 20,00) |
| **Sede** | casa dei Premolesi, via Ranica 105 |
| **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** | 11.01.2023 | Presentazione del corso. |
| **2** | 18.01.2023 | Descrizione anatomo-funzionale del Sistema Nervoso. |
| **3** | 25.01.2023 | Descrizione delle competenze cognitive e loro funzioni |
| **4** | 01.02.2023 | Strategie cognitive per allenare la mente (parte I) |
| **5** | 08.02.2023 | Strategie cognitive per allenare la mente (parte II). |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |