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

 Bergamo - **SECONDA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **54** | ***BRAIN FITNESS: UNA PALESTRA DI VITA*** *(novità*) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | Nadia Carminati  |
| **Giorno** | Giovedì |
| **Orario** | 16.00 – 17.15  |
| **Periodo** | Dal 15.12.2022 al 02.03.2023 (10 incontri) |
| **Sede** | Sala 1 CGIL via Garibaldi 3 (€ 40,00) |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA** (max 20) |
| **Presentazione** | *Le nostre competenze mentali rimangono integre finché ci manteniamo attivi, mentalmente e fisicamente. L’obiettivo di questo corso è proporre un metodo di allenamento della mente concreto ed efficace, nato da un lungo lavoro di sperimentazione che ha come scopo primario quello di esercitare le nostre funzioni cognitive se non vogliamo perderle. Il corso prevede una serie di attività di gruppo molto coinvolgente. Durante gli incontri programmati si svilupperanno diversi temi legati alla stimolazione della mente, seguiti da 40 minuti di esercizi dedicati ad ogni funzione cognitiva, principalmente memoria, attenzione, linguaggio e funzioni esecutive.* |
| **Tutor** | Cavallaro Daniela |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 15.12.2022 | INVECCHIAMENTO FISIOLOGICO |
| **2** | 22.12.2022 | LA RISERVA DEL CERVELLO |
| **3** | 12.01.2023 | STILE DI VITA SANO, ATTIVO E IMPEGNATO |
| **4** | 19.01.2023 | PIANIFICAZIONE: ALLENARE LE FUNZIONI ESECUTIVE |
| **5** | 26.01.2023 | COME L’ETA’ CONDIZIONA IL FOCUS: RITROVARE L’ABILITA’ DI CONCENTRAZIONE |
| **6** | 02.02.2023 | L’ATTENZIONE SELETTIVA |
| **7** | 09.02.2023 | L’ATTENZIONE ALTERNATA |
| **8** | 16.02.2023 | LA MEMORIA: MIGLIORA OGNI GIORNO LA TUA MEMORIA |
| **9** | 02.03.2023 | MEMORIA DI LAVORO E AGILITA’ MENTALE |
| **10** | 09.03.2023 | IL LINGUAGGIO  |