 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2023/24**

 Bergamo – **SECONDA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **54** | ***CHIARA-MENTE (CON METODO PALESTRA DI VITA)*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Nadia Carminati** |
| **Giorno** | Giovedì |
| **Orario** | 16.00 – 17.15 |
| **Periodo** | Dal 14 dicembre 2023 al 29 febbraio 2024 (10 incontri - €40,00) |
| **Sede** | Toolbox Toolbox, via Nastro Azzurro 1/a  |
| **Argomento** | **Psicologia** (max.30)  |
| **Presentazione** | *Le prime funzioni cognitive che necessitano di essere sostenute con l’avanzare dell’età sono la memoria, l’attenzione e il linguaggio; il corso propone una serie di esercizi studiati per attivarli, in una sorta di "palestra" dove esercitare una vera propria ginnastica per la mente. Il corso propone quindi attività operative guidate, senza particolari approfondimenti teorici, per favorire l'esercizio di fondamentali funzioni a tutela della qualità della vita. Gli esercizi proposti sono stati elaborati nell'ambito della ricerca scientifica e validati da una consolidata pratica di prevenzione all'invecchiamento.***N.B.** Gli iscritti hanno la prelazione sul corso 74 - BRAIN FITNESS: UNA PALESTRA DI VITAdella terza fase. |
| **Tutor** |  |

##### Calendario

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 14.12.2023 | Cosa succede al nostro cervello durante la terza età? |
| **2** | 21. 12.2023 | Riserva cerebrale e cognitiva: “USE IT or LOSE IT” |
| **3** | 11.01.2024 | Il cervello: una panoramica generale delle funzioni cognitive |
| **4** | 18. 01.2024 | Il cervello e l’attenzione |
| **5** | 25. 01.2024 | Il cervello e il linguaggio |
| **6** | 01. 02.2024 | Il cervello e la memoria 1 |
| **7** | 08. 02.2024 | Il cervello e la memoria 2 |
| **8** | 15. 02.2024 | Il cervello e la memoria 3 |
| **9** | 22. 02.2024 | Il cervello e il comportamento sociale |
| **10** | 29.02.2024 | Il cervello e le funzioni esecutive prefrontal |