 ***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** | *Il corso si propone di promuovere strategie di prevenzione al decadimento cognitivo e demenze attraverso una metodologia di intervento (La Palestra di Vita), metodo ideato nel 1995 dal Dott. Pietro Piumetti, psicologo, docente presso l’Università IUSTO di Torino. Svolgeremo dunque attività operative guidate, per favorire l’esercizio di fondamentali funzioni psico-fisiche a tutela dell’invecchiamento passivo, precedute da brevi momenti di educazione alla salute sulle tematiche esposte .Dal 2002, l’OMS ha adottato l’espressione “Invecchiamento attivo” per esprimere un concetto d’invecchiamento che stimoli a rimanere fisicamente, mentalmente e socialmente attivi.* **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 | La Palestra di Vita per attivare fisico, mente e cuore |
| **4** | 18. 01.2024 | Come l’età condiziona la memoria: se non la usi la perdi |
| **5** | 25. 01.2024 | L’esercizio fisico migliora la memoria? Rimettersi in movimento |
| **6** | 01. 02.2024 | I giochi di memoria da fare a casa |
| **7** | 08. 02.2024 | La memoria autobiografica e la Palestra di vita  |
| **8** | 15. 02.2024 | Il linguaggio: giochi di parole |
| **9** | 22. 02.2024 | Come l’età condiziona la concentrazione: un poco di attenzione in più ogni giorno |
| **10** | 29.02.2024 | Le relazioni sociali per un invecchiamento soddisfacente |