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

 Bergamo - **TERZA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **182** | ***BRAIN FITNESS: UNA PALESTRA DI VITA***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Nadia Carminati**  |
| **Giorno** | Giovedì |
| **Orario** | 14.30 – 15.45  |
| **Periodo** | Dal 14 marzo al 30 maggio 2024 (10 incontri - € 40,00) |
| **Sede** | Toolbox, via Nastro Azzurro 1/a |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA** (max 23) |
| **Presentazione** | *Le nostre competenze mentali rimangono integre finché ci manteniamo attivi, mentalmente e fisicamente. 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. Le attività del metodo Palestra di Vita rappresentano delle importanti opportunità di riattivazione della mente, del cuore e del cervello” (Cesa- Bianchi, 2008). Il corso prevede dunque una serie di attività di gruppo molto coinvolgenti pianificate lungo un continuum del corso CHIARA-MENTE, precedute da brevi momenti di educazione alla salute sulle tematiche esposte.* N.B. Il corso è riservato a chi ha frequentato **“Chiara-mente”**. |
| **Tutor** |  |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 14.03.2024 | L’INVECCHIAMENTO NON E’ UNA MALATTIA |
| **2** | 21.03.2024 | LA PREVENZIONE AI DECADIMENTI COGNITIVI E DEMENZE |
| **3** | 04.04.2024 | STILE DI VITA SANO: RIMETTERSI IN FORMA |
| **4** | 11.04.2024 | PIANIFICAZIONE: ATTIVARE L’EMPOWERMENT  |
| **5** | 18.04.2024 | LA CONCENTRAZIONE, COME POSSO ALLENARLA A CASA? |
| **6** | 02.05.2024 | PREGIUDIZI DA SMONTARE: TUTTI PERDIAMO LA MEMORIA? |
| **7** | 09.05.2024 | L’ORIENTAMENTO NELLO SPAZIO |
| **8** | 16.05.2024 | PERCHE’ E’ IMPORTANTE STARE IN RELAZIONE PER IL CERVELLO? |
| **9** |  23.05.2024 | COME UNO STILE DI VITA PASSIVO CONDIZIONA L’ AGILITA’ MENTALE |
| **10** | 30.05.2024 | IL LINGUAGGIO: NON IMPOVERIAMOLO |