 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2024/25**

Bergamo – **PRIMA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **33** | ***CHIARA-MENTE 2*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Nadia Carminati** |
| **Giorno** | Giovedì |
| **Orario** | 16.00 - 17.15 |
| **Periodo** | Dal 26 settembre 2024 al 5 dicembre 2024 (10 incontri - €40,00) |
| **Sede** | Toolbox, via Nastro Azzurro 1/a |
| **Argomento** | **Psicologia** (max.20) |
|  | |  | | --- | | *Svolgeremo attività operative guidate, per favorire l’esercizio psico-fisico a tutela dell’invecchiamento passivo, precedute da brevi momenti di educazione alla salute sulle tematiche esposte. La metodologia di intervento è “La Palestra di Vita”, ideata nel 1995 dal Dott. Pietro Piumetti, psicoterapeuta, docente di Psicologia Gerontologica. Metodo di prevenzione e riabilitazione psicologica per motivare le persone adulte e anziane a praticare uno stile di vita sano, pensare positivo e attivare l'empowerment*  **N.B.** Gli iscritti hanno la prelazione sul corso 93 - BRAIN FITNESS: UNA PALESTRA DI VITAdella terza fase. | |  | |
|  |  |

##### Calendario

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 26.09.2024 | INTRODUZIONE AL CORSO |
| **2** | 03.10.2024 | EDUCAZIONE ALLA SALUTE e invito all’autotutela della salute |
| **3** | 10.10.2024 | LA GINNASTICA FISICA e prevenzione |
| **4** | 24.10.2024 | LA GINNASTICA MENTALE e prevenzione |
| **5** | 31.10.2024 | DISPOSIZIONI INDIVIDUALI E INVECCHIAMENTO ATTIVO |
| **6** | 07.11.2024 | RELAZIONI SOCIALI e prevenzione |
| **7** | 14.11.2024 | LA MEMORIA |
| **8** | 21.11.2024 | LA MEMORIA 3.0 |
| **9** | 28.11.2024 | LA MEMORIA E IL RACCONTO DELLA STORIA DI VITA |
| **10** | 05.12.2024 | CONCLUSIONE E CONSIGLI PRATICI PER RIMANERE ATTIVI |