 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2025/26**

 Bergamo – **SECONDA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **62** | ***CHIARA-MENTE: IL METODO PALESTRA DI VITA 1*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Nadia Carminati**  |
| **Giorno** | Giovedì |
| **Orario** | 14.30 – 15.45 |
| **Periodo** | dall’11 dicembre 2025 al 26 febbraio 2026 (10 incontri - € 40,00) |
| **Sede** | CGIL di Monterosso, Viale Giulio Cesare 71/A |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA**  |
| **Presentazione** | *Invecchiare non è una malattia. “Le più recenti ricerche in neuroscienze ci inducono all’ottimismo circa le possibilità di conservare il più a lungo possibile integre le nostre capacità cerebrali (ADA FONZI). Vedremo come preservarle, svolgendo in gruppo esercizi di GINNASTICA MENTALE, partecipando a momenti di educazione alla salute e tanto altro ancora. La metodologia di intervento è “La Palestra di Vita”, ideata nel 1995 dal Dott. Pietro Piumetti, psicoterapeuta, docente di Psicologia Gerontologica per promuovere un invecchiamento attivo e di successo.****N.B.*** *Gli iscritti hanno la prelazione sul corso - BRAIN FITNESS: UNA PALESTRA DI VITA (terza fase)* |
|  |  |

 **Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 11.12.2025 | INTRODUZIONE AL CORSO |
| **2** | 18.12.2025 | EDUCAZIONE ALLA SALUTE e invito all’autotutela della salute   |
| **3** | 08.01.2026 | LA GINNASTICA FISICA e prevenzione   |
| **4** | 15.01.2026 | LA GINNASTICA MENTALE e prevenzione   |
| **5** | 22.01.2026 | DISPOSIZIONI INDIVIDUALI E INVECCHIAMENTO ATTIVO   |
| **6** | 29.01.2026 | RELAZIONI SOCIALI e prevenzione   |
| **7** | 05.02.2026 | LA MEMORIA   |
| **8** | 12.02.2026 | LA MEMORIA 3.0   |
| **9** | 19.02.2026 | LA MEMORIA E IL RACCONTO DELLA STORIA DI VITA   |
| **10** | 26.02.2026 | CONCLUSIONE E CONSIGLI PRATICI PER RIMANERE ATTIVI |