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

Bergamo – **SECONDA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **63** | ***CHIARA-MENTE: IL METODO PALESTRA DI VITA 2*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Nadia Carminati** |
| **Giorno** | Giovedì |
| **Orario** | 16.00 - 17.15 |
| **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 per promuovere un invecchiamento attivo e di successo nel 1995 dal Dott. Pietro Piumetti, psicoterapeuta, docente di Psicologia Gerontologica*  ***N.B.*** *Ogni argomento di educazione alla salute nel seguente programma, verrà esposto per 10 minuti ca, successivamente per 45 minuti verranno svolte le attività pratiche del metodo Palestra di Vita .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 all’invecchiamento cognitivo |
| **4** | 15.01.2026 | LA GINNASTICA MENTALE e prevenzione all’invecchiamento cognitivo |
| **5** | 22.01.2026 | DISPOSIZIONI INDIVIDUALI E INVECCHIAMENTO ATTIVO |
| **6** | 29.01.2026 | RELAZIONI SOCIALI e prevenzione all’invecchiamento cognitivo |
| **7** | 05.02.2026 | LA MEMORIA |
| **8** | 12.02.2026 | LA MEMORIA 3.0, come cambia in terza età |
| **9** | 19.02.2026 | LA MEMORIA E IL RACCONTO DELLA STORIA DI VITA |
| **10** | 26.02.2026 | CONCLUSIONE E CONSIGLI PRATICI PER RIMANERE ATTIVI |