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

 Provincia – **PRIMA FASE**

**DALMINE**

**Referente**: Piera Ricci

**Informazioni e iscrizioni:** CGIL di Dalmine, viale Locatelli 3/5, tel. 035 3594510, mercoledì e giovedì mattina dall’8 settembre 2025

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **99** | ***CHIARA-MENTE: IL METODO PALESTRA DI VITA***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Nadia Carminati**  |
| **Giorno** | Martedì,  |
| **Orario** | 14.30 - 15.45 |
| **Periodo** | Dal 30 settembre al 2 dicembre 2025 (10 incontri - € 40,00) |
| **Sede** | saletta FIOM CGIL |
| **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. Corso eventualmente ripetibile ore 16 - 17.15****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 n.2 - BRAIN FITNESS: UNA PALESTRA DI VITA.*** |
|  |  |

 **Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 30.09.2025 | INTRODUZIONE AL CORSO |
| **2** | 07.10.2025 | EDUCAZIONE ALLA SALUTE e invito all’autotutela della salute   |
| **3** | 14.10.2025 | LA GINNASTICA FISICA e prevenzione all’invecchiamento cognitivo  |
| **4** | 21.10.2025 | LA GINNASTICA MENTALE e prevenzione all’invecchiamento cognitivo |
| **5** | 28.10.2025 | DISPOSIZIONI INDIVIDUALI E INVECCHIAMENTO ATTIVO   |
| **6** | 04.11.2025 | RELAZIONI SOCIALI e prevenzione all’invecchiamento cognitivo  |
| **7** | 11.11.2025 | LA MEMORIA   |
| **8** | 18.11.2025 | LA MEMORIA 3.0, come cambia in terza età  |
| **9** | 25.11.2025 | LA MEMORIA E IL RACCONTO DELLA STORIA DI VITA   |
| **10** | 02.12.2025 | CONCLUSIONE E CONSIGLI PRATICI PER RIMANERE ATTIVI |