

Corso di Potenziamento della Memoria per over 60

DESCRIZIONE

Il ***Corso di potenziamento della memoria*** si rivolge a tutti coloro, over 60, che vogliono conoscere più a fondo il funzionamento della memoria e dell'attenzione e imparare esercizi e strategie per renderle più efficienti.

DURATA DEL CORSO: 5 lezioni da 2 h

PROGRAMMA

PROGRAMMA
- Il processo di invecchiamento cerebrale; - Longevità attiva; - Esercizi per l'allenamento cognitivo
- I cambiamenti cognitivi con l'avanzare dell'età, i sistemi che declinano, quelli che si mantengono ed i fattori che permettono di spiegarli; - Esercizi per l'allenamento cognitivo
- I diversi sistemi che caratterizzano la memoria; - Esercizi per l'allenamento cognitivo
- I diversi sistemi di Attenzione; - Esercizi per l'allenamento cognitivo
- Le strategie per potenziare la memoria. - Esercizi per l'allenamento cognitivo

*Dott.ssa Maria Lucia Caniglia Psicologa esperta in Neuropsicologia e
Psicologia dell'Invecchiamento*