

# Allenare, la memoria



## *Corso interattivo*

Allenare le capacità mentali migliora il proprio benessere, la propria autostima e, conseguentemente, la qualità della vita in quanto rallenta la velocità dell'invecchiamento cerebrale e riduce il rischio di deterioramento cognitivo. L'allenamento della memoria consiste nella stimolazione di strategie e nell'apprendimento di tecniche per mantenere correttamente le funzioni mentali e relazionarle con lo spazio, le cose e le persone che ci circondano.

## **A CHI È RIVOLTO**

Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano capire come funziona la memoria e che, eventualmente, intendono impegnarsi come volontari nell'ambito del laboratorio sulla memoria per acquisire competenze utili.

## **QUANDO**

**Il mercoledì, dalle 9,30 alle 10,30:**

19/10/2022	<b>Una panoramica delle funzioni cognitive. Partiamo dall'attenzione per approdare alla memoria</b>
26/10/2022	<b>Com'è organizzata la memoria?</b>
9/11/2022	<b>Le associazioni e le immagini mentali</b>
16/11/2022	<b>Il linguaggio</b>
23/11/2022	<b>L'orientamento e lo spazio-temporale</b>
30/11/2022	<b>Il reclutamento associativo</b>

Ogni incontro è strutturato in modo da alternare lezioni frontali ad esercitazioni individuali, per fornire ai volontari metodi e strumenti informativi.

***Iscrizioni entro il 23 settembre 2022 - Massimo 15 partecipanti.***

Il corso è organizzato in collaborazione con il Servizio di geriatria, disturbi cognitivi e demenza Ausl Modena; è tenuto dalla Dr.ssa Valentina Reda (conduttrice del gruppo) in collaborazione con la Dr.ssa Chiara Galli.